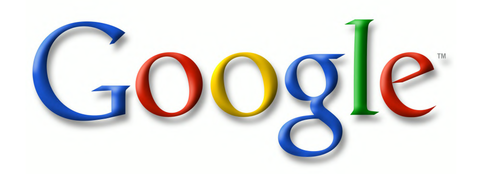
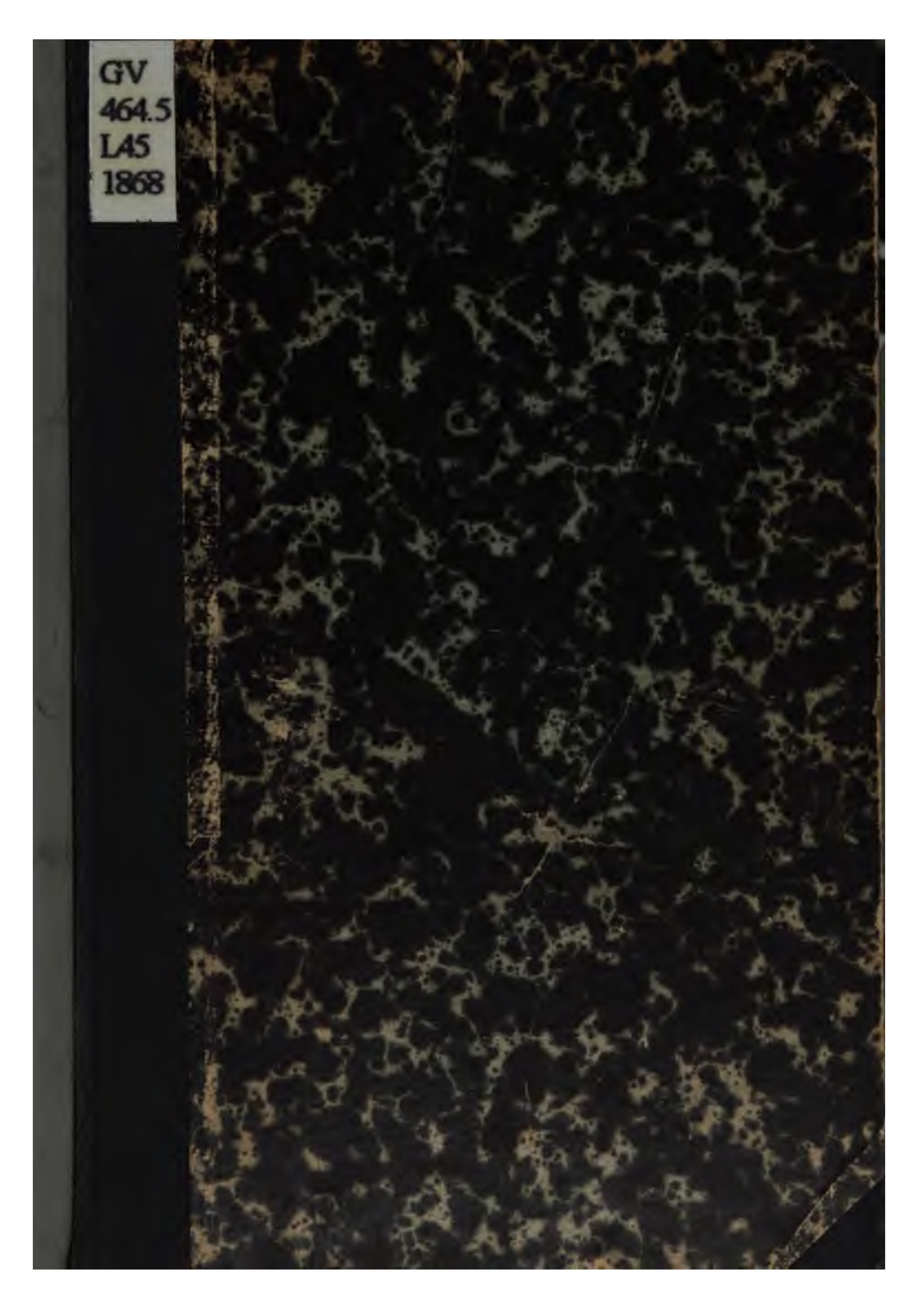



GV
464.5
L45
1868

Ide.



Neuer Leitfaden

für den

Turn-Unterricht

in den

Preußischen Volksschulen.

Zweite erweiterte Auflage
des „Leitfadens für den Turn-Unterricht" 1862.

Mit 58 in den Text gedruckten Figuren in Holzschnitt.

Berlin.
Verlag von Wilhelm Hertz.
(Besser'sche Buchhandlung.)
1868.



Verordnung.

Durch Allerhöchste Ordre vom 28. v. M. haben des Königs Majestät zu genehmigen geruht, daß nach einem Allerhöchsten Orts vorgelegten „Leitfaden für den Turn-Unterricht in den Preußischen Volksschulen“ fortan der Unterricht der männlichen Jugend in den gymnastischen Uebungen ertheilt werde. In diesem Leitfaden ist die Auswahl der Uebungen so getroffen worden, und ist die Beschreibung der letzteren, sowie die Anweisung zu ihrer Ausführung so gehalten, daß auch von solchen Lehrern, welche selbst keine gymnastische Ausbildung erhalten haben, Uebungen zweckmäßig und mit Erfolg werden angestellt werden können.

Die Anleitung wird fortan dem Unterricht in den Seminarien zu Grunde gelegt werden, und wird also, unter Zuhülfenahme besonderer Curse für bereits im Amte befindliche Lehrer, welche ebenfalls nach dem Leitfaden einzurichten und abzuhalten sind, binnen nicht langer Zeit die überwiegende Zahl der Lehrer ausreichend in den Stand gesetzt sein, die in dem Leitfaden enthaltene Anweisung vollständig zur Anwendung zu bringen.

Die Königliche Regierung veranlasse ich, die für Ihren Bezirk erforderlichen Exemplare auf Kosten der betreffenden Schulen zu beschaffen und die Sache so zu beschleunigen, daß der Leitfaden noch in den bevorstehenden Sommermonaten in den Schulen zur Anwendung gebracht werden kann.

An
sämmtliche Königliche Regierungen.

Abschrift vorstehender Verfügung erhält das Königliche Provinzial=Schul=Collegium zur Kenntnißnahme mit der Veranlassung, den gymnastischen Unterricht an sämmtlichen Schullehrer=Seminarien vom nächsten Cursus an nach dem genannten Leitfaden ertheilen zu lassen.

Dabei ist nicht ausgeschlossen, daß namentlich von solchen Lehrern, welche ihre Ausbildung in der hiesigen Königlichen Central=Turn=Anstalt erhalten haben, über die Gränzen des Leitfadens hinausgegangen werden kann; die unter allen Umständen zu lösende Aufgabe bleibt aber, daß die Seminaristen befähigt werden, demnächst den gymnastischen Unterricht in den Volksschulen zweckmäßig nach dem Leitfaden ertheilen zu können.

Berlin, den 21. März 1862.

Der Minister der geistlichen, Unterrichts- und Medizinal-Angelegenheiten.

von Mühler.

An sämmtliche Königliche Provinzial-Schul=Collegien.

No. 6297. U.

Die Fortschritte des Turn=Unterrichts überhaupt und in den Volksschulen insbesondere haben eine Erweiterung und theilweise Veränderung des Leitfadens für den Turn=Unterricht in den Preußischen Volksschulen erforderlich gemacht. Der hiernach umgearbeitete „Neue Leitfaden für den Turn=Unterricht in den Preußischen Volksschulen" tritt vom 1. October d. J. ab in allen Volksschulen und Schullehrer=Seminarien an Stelle des ursprünglichen.

Berlin, den 1. August 1868.

Der Minister der geistlichen, Unterrichts- und Medicinal-Angelegenheiten.

von Mühler.

Einleitung.

§. I.

Zweck des Turnens.

Das Turnen in den Schulen soll

durch zweckmäßig ausgewählte und methodisch betriebene Uebungen den Körper zu einer naturgemäßen schönen Haltung in allen seinen Stellungen und Bewegungen gewöhnen;

die leibliche Entwickelung fördern und die Gesundheit der Jugend stärken;

die Kraft, Ausdauer und Gewandtheit des Körpers im Gebrauch seiner Gliedmaßen vermehren;

die Jugend an gewisse im Leben vielfach nutzbare Uebungsformen und Fertigkeiten gewöhnen, besonders auch mit Rücksicht auf ihren künftigen Wehrdienst im vaterländischen Heere;

durch Steigerung der Gesundheit, Kraft und Geschicklichkeit des Leibes auch Frische des Geistes, Entschlossenheit des Willens, Besonnenheit und Muth wecken und fördern;

der Schule in ihrer erziehenden Thätigkeit dadurch hülfreich zur Seite stehen, daß die Schüler in Ausführung der Leibesübungen an strenge Aufmerksamkeit, rasches und genaues Ausführen eines Befehls, an Beherrschung des Willens, an Unterordnung unter die Zwecke eines größeren Ganzen gewöhnt werden.

Diese Zwecke können nur erreicht werden, wenn der Turnunterricht nach bestimmtem Plan, in stufenmäßiger Aufeinanderfolge, methodisch ertheilt wird, und wenn die Schüler gewöhnt werden, alle Uebungen genau, mit Ernst und Aufwendung der nöthigen Kraft bis zur möglichen Vollkommenheit vorzunehmen. Damit ist aber nicht ausgeschlossen, vielmehr bringt es die Natur der Sache mit sich und wird ausdrücklich als Aufgabe

bezeichnet, daß das Turnen mit frischem, fröhlichem Sinn betrieben werden und der Jugend die Lust gewähren soll, welche das Gefühl gesteigerter Kraft, erhöhter Sicherheit in der Beherrschung und in dem Gebrauch der Gliedmaßen und des ganzen Körpers, sowie vor Allem das Bewußtsein jugendlicher Gemeinschaft zu edlen Zwecken mit sich führt.

§. II.
Eintheilung der Uebungen.

Die Turnübungen zerfallen in

A. **Freiübungen,** d. h. solche, zu deren Ausführung der Uebende nur die Glieder seines Leibes, aber keine äußere Vorrichtung braucht. Sie bestehen in

I. Gliederübungen.

a) Auf der Stelle (an Ort) als Kopf-, Arm-, Rumpf-, Bein- und Fußbewegungen, §. VIII—XII.
b) Von der Stelle (von Ort) als Uebungen im Gehen, Laufen, Springen, §. XIII—XVII.

II. Ordnungsübungen.

a) Reigenartige (taktogymnastische) Uebungen, §. XIX.
b) Taktische Elementarübungen, §. XX.

B. **Geräth- und Gerüstübungen,** d. h. solche, zu deren Ausführung äußere Vorrichtungen nöthig sind, §. XXI bis XXVIII.

C. **Turnspiele** §. XXIX—XXXII.

§. III.
Betrieb des Turnunterrichts.

Derselbe beginnt in der Regel mit dem vollendeten achten Lebensjahre. Bis dahin hat der Lehrer nur auf richtige Körperhaltung, besonders während der Lehrstunden, zu sehen, die Kinder in den Freistunden zu Spielen aufzumuntern, auch solche anzugeben und zu leiten.

Der Turnunterricht vertheilt sich auf drei Uebungsstufen. Auf der ersten Stufe, welche die Schüler vom achten bis

zehnten Lebensjahre umfaßt, werden alle in diesem Leitfaden nicht besonders bezeichneten Uebungen durchgenommen; auf die zweite, die Schüler vom zehnten bis zum zwölften Jahre umfassende Uebungsstufe, fallen, außer der Wiederholung der Uebungen der ersten Stufe, noch die mit * bezeichneten; auf die dritte, vom zwölften bis zum fünfzehnten Jahre, alle mit * bezeichneten Uebungen, sowie Wiederholungen des auf der ersten und besonders der zweiten Stufe Durchgenommenen. Die in [] eingeschlossenen Uebungen werden nur dann betrieben, wenn Zeit zu deren Einübung übrig bleibt, wenn der Lehrer selbst mit ihnen vollkommen vertraut ist, und wenn die zu ihrer Ausführung nöthigen Gerüste und Vorrichtungen beschafft werden können.

Die Schüler jeder der drei Stufen üben gemeinsam; zweckmäßig jedoch werden zu gleicher Zeit von einem Lehrer nicht mehr als 40 Schüler unterrichtet werden können.

§. IV.

Zeit des Turnunterrichts.

Jeder Schüler soll wöchentlich womöglich zwei Stunden Turnunterricht erhalten. Dieselben werden am zweckmäßigsten auf zwei Tage vertheilt.

§. V.

Turnplatz.

Der Turnplatz muß festen, ebenen Boden haben und möglichst nahe an der Schule gelegen sein. Für die auch während des Winters fortzusetzenden Uebungen wird mit Berücksichtigung der gegebenen Verhältnisse ein geeigneter Raum zu beschaffen sein.

§. VI.

Anordnung der Uebungen in den Unterrichtsstunden.

Jede Uebungsstunde beginnt mit Gliederübungen auf der Stelle, welche gruppenweise so zu ordnen sind, daß alle Leibestheile in bestimmter Reihenfolge (Kopf, Arm, Rumpf, Bein und Fuß, oder umgekehrt) bethätigt werden.

Darauf folgen Gliederübungen von der Stelle, bezw. Ordnungsübungen, Geräthübungen, Gerüstübungen oder auch Spiele.

Zweckmäßig ist es, die Turnstunde, namentlich wenn sehr anstrengende und erhitzende Uebungen vorangegangen sind, mit einer einfachen Gruppe von Gliederübungen auf der Stelle zu beschließen.

Die Uebungen müssen, unter angemessener Wiederholung der bereits durchgenommenen, stetig von leichten zu schweren, von einfachen zu zusammengesetzten fortschreiten.

Der Lehrer hat streng darauf zu achten, daß alle Uebungen in der richtigen Form und mit der nöthigen Anspannung der Kraft ausgeführt werden.

§. VII.

Das Commando.

Alle Uebungen werden auf Befehl (Commando) des Lehrers ausgeführt. Für die Freiübungen und die denselben verwandten Geräthübungen besteht das Commando aus zwei Theilen:

1. der Ankündigung der Uebung, in welcher der Lehrer mit möglichster Kürze, aber bei recht deutlicher Aussprache, den Schülern die beabsichtigte Thätigkeit andeutet;
2. dem Ausführungsbefehl, auf welchen sofort die Ausführung zu erfolgen hat. Derselbe ist betont auszusprechen und besteht in der Regel aus einem einsilbigen Worte.

Zwischen beiden Theilen macht der Lehrer eine kurze Pause (in diesem Leitfaden durch einen Gedankenstrich [—] angedeutet), um den Schülern Zeit zum Besinnen und zur Vorbereitung zu lassen, z. B.

1. Arme seitwärts — (Pause)
2. streckt!

Bei langsam auszuführenden Bewegungen, z. B. beim Rumpfbeugen, Kopfdrehen u. s. w. muß das Ausführungs-Commando etwas gedehnt ausgesprochen werden; für rasch auszuführende dagegen ist dasselbe kurz und scharf zu geben.

Bei den Gerüstübungen besteht das Commando für die einzelnen Uebenden, nachdem die vorzunehmende Uebung ge-

nannt oder vorgemacht worden, nur in einem kurzen Zuruf, z. B. Springt! Marsch! Auf! Ab! und dergl. Dieser Zuruf kann auch durch ein Handklappen, einen Wink u. s. w. ersetzt werden.

A. Freiübungen.

I. Gliederübungen.

a) Auf der Stelle (an Ort).

§. VIII.

Vorbereitende Uebungen.

Durch dieselben soll der Schüler unterwiesen werden, die zum Zweck der Ausführung von Gliederübungen jedesmal erforderliche Aufstellung einzunehmen, zugleich auch sich an Aufmerken auf des Lehrers Wort und Befehl gewöhnen lernen.

1. Aufstellung in Frontreihe (Stirnreihe).

Der Lehrer stellt den größten Schüler der Abtheilung als rechten Flügelmann an einen bestimmten Platz, läßt dann die andern ihrer Größe nach sich links neben denselben anreihen, so daß jeder mit seinen zwanglos herabhängenden Armen die seiner Nebenleute leicht berührt (lose Fühlung), die Schultern und die an einander geschlossenen Fersen aller in einer geraden Linie, der Frontlinie (Richtungslinie), liegen. (Vergl. §. XX, 2.) Der Kleinste wird linker Flügelmann. Jeder Schüler muß sich seinen rechten und linken Nebenmann genau merken. Nachdem der Lehrer dies den Schülern eingeschärft, auch durch Fragen an einzelne sich überzeugt hat, daß jeder seine Nebenleute kennt, und nachdem er sie von der Bedeutung des Ankündigungs- und Ausführungs-Commandos unterrichtet hat, läßt er die Reihe durch das Commando:

Löst euch auf — marsch!

beliebig auseinandergehen, ruft sie dann durch:

Angetreten!

in ihre vorige Stellung zurück. Soll dies recht schnell geschehen, so wird commandirt:

Angetreten — marsch, marsch!

Das Wiederanstellen der Reihe ist auch so zu üben, daß der Lehrer den rechten oder linken Flügelmann, oder irgend einen Andern aus der Reihe an einen andern Ort oder mit veränderter Frontrichtung hinstellt, worauf dann auf: „Angetreten!" jeder seine richtige Stellung in der Frontreihe einnimmt. Bei größeren Schülerabtheilungen werden mehrere Frontreihen (Glieder) gebildet und in einem Abstand von drei oder vier Schritten hinter einander aufgestellt, wobei die kleinsten Schüler, des besseren Ueberblickes wegen, auch in der vorderen Reihe stehen können. Eine Verbindung in der Frontreihe kann hergestellt werden durch das Commando:

Hände — faßt!

worauf Jeder mit seiner rechten Hand die linke Hand seines Nebenmannes ergreift. Zum Lösen der Hände dient das Commando:

Hände — los!

2. Flankenstellung.

Sie entsteht dadurch, daß die Schüler statt nebeneinander, sich hintereinander, den Größten voran, aufstellen.

Das Auflösen und Wiederantreten geschieht wie bei 1.

Eine Verbindung der Flankenreihe kann bewirkt werden durch Auflegen der Hände auf des Vordermanns Schultern nach dem Commando:

Hände auf Vordermanns Schultern — auf!

und dann die Lösung auf:

Hände — ab!

Die Entfernung der in geschlossener Flankenreihe stehenden Schüler von einander muß so viel betragen, daß dieselben nach einer Viertelwendung zur Stirnreihe lose Fühlung haben.

3. Grundstellung.

Die Schüler werden durch Wort und Vorzeigen des Lehrers unterwiesen, wie sie auf das Commando:

Stillgestanden!

die Grundstellung einzunehmen haben: Fersen an einander geschlossen, jeden der Füße unter einem halben rechten Winkel nach außen gedreht, Beine gestreckt, Kniee zusammen, Körper ungezwungen aufrecht getragen, Schultern etwas zurückgenommen, so daß die Brust frei hervortritt, Arme frei herabhängend, Daumen nach vorn, Kopf und Blick gerade aus gerichtet. (Vergl. Fig. 8.) Nachdem jeder Einzelne diese Stellung einzunehmen gelernt, wird durch

Rührt euch!

den Schülern erlaubt, an ihrer Stelle bleibend, unter Vorsetzen eines Fußes eine bequemere Körperhaltung einzunehmen, aus der sie durch den Zuruf:

Stillgestanden!

sofort in die Grundstellung zurückgehen. Auf Richtigkeit der Grundstellung ist stets aufs genaueste zu achten.

4. Stampftritt und Handklapp.

Zur Prüfung der Aufmerksamkeit der Schüler und zur Gewöhnung derselben an genaue, gleichmäßige Ausführung des Befehls läßt der Lehrer folgende Uebungen machen:

a) Einmal links (oder rechts) stampfen — stampft!

Hierbei wird der linke (rechte) Fuß (mit einer kleinen Beugung im Knie) rasch ein wenig gehoben und schnell, ohne Verrückung seiner Stellung und ohne zu heftiges Aufstoßen, niedergesetzt. Auch während anderer Uebungen kann der Lehrer den Stampftritt ab und zu anwenden, um bei bemerkter Zerstreutheit der Schüler die Sammlung wieder herzustellen.

b) Hände zum Handklappen — an!

Die Schüler erheben bei feststehenden Oberarmen die Unterarme mit einander zugekehrten (innern) Handflächen vor der Leibesmitte über einander (rechte Hand oben, Hände ungefähr handbreit von einander), um dann auf:

Einmal klappen — klappt!

einen kurzen Schlag mit den Händen auszuführen. Auf: Hände — ab! Grundstellung. Das Handklappen kann auch so angeordnet werden:

Einmal Handklappen — klappt!

Die Schüler heben ohne weiteres Commando die Arme wie oben angegeben, klappen die Hände gegeneinander und bringen alsdann die Arme sofort in ihre ursprüngliche Lage zurück.

c) Sollen beide Uebungen verbunden werden, so wird commandirt: Hände zum Handklappen — an! Einmal rechts (links) stampfen und klappen — klappt! Hände — ab! oder:

Einmal links (rechts) stampfen und Handklappen — klappt!

5. Offene Frontstellung durch Herausziehen von Nummer I oder II.

Der Lehrer zählt vom rechten Flügel an die Reihe ab, indem er die Einzelnen abwechselnd mit Eins und Zwei bezeichnet. Weiterhin kann dies von den Schülern selbst geschehen, auf:

Abtheilen zu Zweien!

so daß jeder Schüler seine Nummer, Eins oder Zwei, ausruft. Alle mit Eins Bezeichneten bilden nun Nummer I, alle mit Zwei Bezeichneten Nummer II. Durch Handheben u. s. w. prüft der Lehrer die Schüler, ob jeder seine Nummer genau kennt; dann ordnet er an:

Nummer I (II) zwei (drei, vier) Schritt vorwärts — marsch!

worauf die mit Eins (Zwei) Bezeichneten in gerader Richtung die angegebene Schrittzahl vorwärts gehen. Zur Herstellung der Frontreihe läßt der Lehrer auf:

Nummer II (I) eingerückt — marsch!

diese die Bewegung nach vorwärts ausführen, worauf die Richtung wieder hergestellt werden muß.

✠ Später wird die Uebung auch in folgender Weise vorgenommen:

Nummer I (II) drei (zwei, vier) Schritt vorwärts — marsch!

Nummer I (II) eingerückt — marsch!

Beim Einrücken führt die bezeichnete Nummer eine Kehrtwendung aus, geht mit drei (zwei, vier) Schritt vorwärts auf den Platz neben Nummer II (I) zurück und macht wieder kehrt (Front).

✠ Ebenso kann durch Rückwärtsgehen eine Frontreihe geöffnet werden, z. B.:

Nummer II drei Schritt rückwärts — marsch

Nummer II eingerückt — marsch!

6. Offene Frontstellung durch Abstandnehmen.

a) Mit einfachem Abstand.

1. Zum links Abstand rechte Hand — auf!

Die rechte Hand wird, möglichst ohne Veränderung der Haltung und Stellung, von hinten her auf die linke Schulter des rechten Nebenmanns gelegt.

Links Abstand — marsch!

Der rechte Flügelmann bleibt in Grundstellung stehen, alle Uebrigen gehen, ohne die Hand von der Schulter des Nebenmannes zu nehmen, indem sie erst den linken Fuß seitwärts stellen, dann den rechten kurz an ihn heranziehen (der Lehrer kann den Takt angeben durch den Zuruf: links! rechts! links! rechts! oder: eins! zwei! eins! zwei! u. s. w.) so weit nach links, bis bei gerader Haltung des Körpers der völlig gestreckte Arm mit den Fingerspitzen die Schulter des Nebenmannes nur eben noch berührt. Auf:

Hände — ab!

werden die Hände lebhaft, doch ohne hörbaren Anschlag, an den Körper herabgezogen und so Grundstellung eingenommen.

Ebenso auch nach rechts zu üben, wobei der linke Flügelmann stehen bleibt. Auch kann man irgend einen Andern in der Reihe bestimmen, der stehen bleibt, und von dem aus nach rechts und links Abstand genommen wird. Es wird commandirt:

N. N. bleibt stehen! Zum rechts und links Abstand Hände — auf! — Rechts und links Abstand — marsch!

✠ b) Mit Doppelabstand.

Auf: Doppelabstand links (rechts) — marsch! rücken mit Ausnahme des rechten (linken) Flügelmanns alle Uebenden mit allmäligem Seitwärtsheben beider gestreckten Arme so weit nach links (rechts), bis die Fingerspitzen der zur Schulterhöhe (wagerecht) seitwärts erhobenen Hände sich eben noch berühren.

c) Aus offener Frontreihe (mit einfachem Abstand, Doppelabstand) zurück zur geschlossenen Frontreihe.

Geschieht auf das Commando:

Rechts (links) angeschlossen — marsch!

indem wie vorhin erst der rechte (linke) Fuß eine Fußlänge seitwärts tritt, dann der linke (rechte) an ihn herangezogen wird. Der Lehrer giebt den Takt an mit: rechts! links! (links! rechts!) oder: eins! zwei! oder läßt auf: eins! oder: zwei! einen Stampftritt oder Handklapp ausführen.

✠ d) Abstandnehmen bei Aufstellung in mehreren Frontreihen (Gliedern) mit einfachem Gliederabstand (§. XX. 3.).

Zweites (zweites und drittes u. s. w.) Glied rückwärts richt euch — marsch! Zweites Glied — halt! (Drittes Glied — halt! u. s. w.) (Vergl. §. XX, 4.)

das „Halt!" gegeben, sobald die betreffenden Reihen den gewünschten Abstand gewonnen haben; dann Oeffnen der Frontreihe nach §. VIII, 6 a, b oder 5.

✠ e) Aufschließen auf das erste, zweite (dritte u. s. w.) Glied.

Auf das Commando:

Aufgeschlossen — marsch!

bleibt stets das erste Glied stehen, die übrigen Glieder rücken zum früheren Abstande auf. Wird commandirt:

Auf das zweite (dritte) Glied aufgeschlossen — marsch!

so macht das erste (erste und zweite) Glied kehrt, marschirt zum einfachen Gliederabstand auf das zweite (dritte) Glied und macht — ohne weiteres Commando — Front.

Um Uebungen wie Seitwärtsstrecken der Arme und dergleichen bei mehrgliedriger Aufstellung ausführen lassen zu können, läßt man das zweite (und vierte) Glied einen Schritt rechts (links) seitwärts machen — also auf die Lücken des vorderen Gliedes rücken — und die ganze Abtheilung durch Viertelwendung Flankenstellung einnehmen.

Bei jedem Abstandnehmen und Anschließen in Frontstellung werden — um das Einhalten der Richtung zu erleichtern — auf: marsch! die Augen, durch leichte Drehung des Kopfes, nach dem stehenden Flügel gewendet und nach ausgeführter Uebung von selbst geradeaus genommen.

7. Offene Flankenstellung.

a) Nach dem Befehl:

Zum rückwärts Abstand Hände auf Vordermanns Schultern — auf!

erfolgt:

Rückwärts Abstand — marsch!

worauf Alle, mit Ausnahme des Vordersten, so weit zurückgehen, bis die Hände der gestreckten Arme bei gerader (nicht vorgebeugter) Haltung des Körpers mit den Fingerspitzen den Vordermann eben noch berühren.

Dann folgt:

Hände — ab!

b) Auf das Commando:

Aufgeschlossen — marsch!

wird durch Vorwärtsgehen die geschlossene Flankenreihe wieder hergestellt.

8. Wendungen auf der Stelle.

(Siehe § XX, 1.)

9. Fußstellungen.

a) Aus Grundstellung zur Schlußstellung und zurück.

Auf:

Füße — schließt!

rasche Drehung beider Füße nach innen bei feststehenden Fersen

und leicht gehobenen Fußspitzen, so weit, daß die inneren Fußränder an einander liegen, auf:

Füße — auf!

zur Grundstellung zurück.

b) Aus Grundstellung zur Spreizstellung (Fig. 1).

Auf: Nach Zählen Füße seitwärts stellt — eins! zwei! wird als erstes Tempo bei: „eins!" der linke Fuß eine Fußlänge links seitwärts gestellt, als zweites Tempo bei „zwei!" der rechte ebenso nach rechts. Beide Füße bleiben in der Frontlinie und behalten ihre rechtwinklige Stellung zu einander. Später wird nur commandirt:

Fig. 1.

Füße seitwärts — stellt!

Auf: Nach Zählen Grundstellung — eins! zwei!
oder blos: Grund — stellung!
Zurückführen der Füße zur Grundstellung in derselben Folge, wie beim Seitwärtsstellen, also links, rechts.

c) Aus Grundstellung zur Schrittstellung rechts, links.

1. Auf: Rechten (linken) Fuß vorwärts — stellt! wird der benannte Fuß in der Gangrichtung um eine Fußlänge vorgesetzt (Fig. 2).

Fig. 2.

Dann: Grund — stellung.

Auf: Nach Zählen Füße wechselt um — eins! zwei!

wird bei: eins! der rechte (linke) Fuß zur Grundstellung zurückgezogen, bei: zwei! der linke (rechte) in Gangrichtung vorgesetzt.

Später wird blos commandirt:

Füße wechselt — um!

Schließlich folgt:

Grund — stellung!

Dem entsprechend ist das „Rückwärtsstellen" des Fußes auszuführen.

✠ 2. Auf: Rechten (linken) Fuß schrägvorwärts — stellt! (Fig. 3a) wird der Fuß in der Richtung seiner Längslinie um etwas mehr als eine Fußlänge so vorgesetzt, daß er seine rechtwinklige Stellung zu dem stehenbleibenden Fuß behält.

Fig. 3.

Füße wechselt — um!
Grund — stellung!

✠ 3. Rechten (linken) Fuß schrägrückwärts — stellt! (Fig. 3b) worauf der benannte Fuß, unter Beibehaltung seiner rechtwinkligen Stellung zu dem stehenbleibenden, um eine Fußlänge schrägrückwärts gestellt wird.

Füße wechselt — um! — Grund — stellung!

Beim Einnehmen der Schrittstellung darf der Oberkörper nicht verdreht werden; der Schwerpunkt des Körpers fällt zwischen beide Füße.

✠ d) Aus Schlußstellung zur Schluß-Schrittstellung (Fig. 4).

Auf: Füße — schließt! — Rechten (linken) Fuß vorwärts — stellt! wird der bezeichnete Fuß so vorgesetzt, daß er, mit seiner Ferse handbreit vor der Spitze des andern stehend, mit demselben eine gerade Linie bildet, während der Körper seine gerade Haltung behauptet.

Fig. 4.

Füße wechselt — um! in zwei Tempos.

Schließlich: Grund — stellung!

✠ e) Aus Grundstellung zur Ausfallstellung.

1. (Hüften — fest!) Rechten (linken) Fuß zum Ausfall schrägvorwärts — stellt! (Fig. 5).

Fig. 5.

Der benannte Fuß wird in der Richtung seiner Längslinie rasch um zwei gute Fußlängen vorwärts gesetzt, gleichzeitig der Oberkörper nebst dem linken (rechten) gestreckten, mit der ganzen Fußsohle fest aufstehenden Bein so weit in gleicher Richtung vorgeneigt, daß beide eine gerade Linie bilden. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein, dessen Knie so weit gewinkelt wird, daß es sich

senkrecht über der Fußspitze befindet; Schultern und Ellenbogen in der Frontlinie.

Dann: Füße wechselt — um! (Anfangs nach Zählen, wie bei 9c, später ohne Zählen.) Grund — stellung!

2. Rechten (linken) Fuß zum Ausfall schrägrückwärts — stellt!

wobei der rechte (linke) Fuß parallel seiner Grundstellung um zwei gute Fußlängen zurückgesetzt, der Oberkörper vorn übergeneigt, das vordere Knie gewinkelt wird, das andere gestreckt bleibt: also dieselbe Stellung wie bei e, 1.

Füße wechselt — um! — Grund — stellung!

3. (Hüften — fest!) Mit Achtelwendung rechten (linken) Fuß zum Ausfall vorwärts — stellt! (Fechterausfall). (Fig. 6).

Fig. 6.

Erst nach Zählen. Auf: eins! Achtelwendung links (rechts); Kopf und Schultern so viel als möglich in die Richtung des rechten (linken) Fußes gedreht; auf: zwei! Ausfall wie unter 1. angegeben. Schultern, Ellenbogen und Blick bleiben in der Richtung des vorderen Fußes.

Beim Ausfall links wird die Achtelwendung (halbrechts) auf der Ferse des rechten Fußes ausgeführt.



10. Hüftstütz der Hände (s. Fig. 11).

Auf: Hüften — fest!

werden die Hände rasch emporgenommen und, den Daumen nach hinten, die übrigen geschlossenen Fingern nach vorn, auf die Hüften gesetzt; die inneren Handflächen liegen voll auf, die Ellen-

bogen in der Schulterlinie. Angewandt bei Ausfallstellung, Rumpfbewegungen, Kniebeugungen, Sprüngen auf der Stelle u. s. w.

Auf: Hüften — los! wird die Grundstellung eingenommen.

§. IX.

Kopfbewegungen.

Sämmtlich in ruhigem, langsamen Tempo, ohne alle Heftigkeit auszuführen, daher auch das Ausführungs-Commando gedehnt auszusprechen ist. In jeder Dreh- oder Beugehalte wird einige Zeit verweilt. Der übrige Körper behält seine normale Haltung, besonders dürfen die Schultern nicht verdreht, oder gehoben werden.

1. Kopfdrehen.

Kopf rechts — dreht! — vorwärts — dreht!
Kopf links — dreht! — vorwärts — dreht!
nach jeder Seite hin mehrmals wiederholt. Drehen des Kopfes nach der benannten Richtung so weit es, ohne ihn zu beugen, möglich ist.

Auf: Vorwärts — dreht! Grundstellung.

2. Kopfbeugen und -strecken vorwärts, rückwärts; rechtsseitwärts, linksseitwärts.

a) Kopf vorwärts — beugt! — streckt!
Kopf rückwärts — beugt! — streckt!

✠ b) Kopf rechtsseitwärts — beugt! — streckt!
Kopf linksseitwärts — beugt! — streckt!

Bei „vorwärts" senkt sich der Kopf so weit als möglich nach der Brust zu; bei „rückwärts" und „seitwärts" in entsprechender Weise (ohne Drehung des Kopfes).

Auf: streckt! nimmt der Kopf die aufrechte Haltung wie in Grundstellung ein.

✠ Drehen und Beugen wird auch nach zwei Richtungen hin nach einander ausgeführt, z. B.

Kopf rechts und links — dreht! — vorwärts — dreht!

Kopf vorwärts und rückwärts — beugt! — streckt!

wobei die Bewegung ohne Pause nach den benannten beiden Richtungen hin erfolgt.

* 3. Zusammensetzung von Kopfdrehen und -beugen.

Kopf halblinks (halbrechts) — dreht!
vorwärts — beugt! — streckt!
rückwärts — beugt! — streckt!
Kopf vorwärts — dreht!

Der Kopf wird aus der Haltung, welche er durch das Drehen halblinks (halbrechts) eingenommen hat, nach der angegebenen Richtung gebeugt.

§. X.
Armbewegungen.

Die Uebungen, bei denen die Arme in die Strecklage seitwärts kommen (Armheben, -schwingen, -strecken seitwärts u. s. w.), können nur bei Doppelabstand oder, nachdem bei einfachem Abstand die Abtheilung durch: rechts (links) — um! Flankenstellung eingenommen hat, ausgeführt werden.

1. Armheben und -senken.

Die Arme seitwärts — hebt! — senkt!

Die vollständig gestreckten Arme werden ohne Drehung ruhig und stetig genau seitwärts — bis 45 Grad über Schulterhöhe — emporgehoben; Hand gestreckt, Handrücken oben, Finger geschlossen. — Bei: senkt! entsprechend zurück. Auf:

Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts (vorwärts) — hebt! — senkt!
Die Arme zur senkrechten Haltung seitwärts (vorwärts) — hebt! — senkt!
* Zur wagrechten Haltung den rechten Arm vorwärts, den linken Arm seitwärts — hebt! — senkt! u. s. w.

werden die Arme in der angegebenen Richtung bis zur wagrechten, bezw. senkrechten Haltung gehoben.

Mehrmals wiederholt auf: Fortgesetzt Armheben und -senken! Seitwärts (zur wagrechten, senkrechten Haltung seitwärts, vorwärts) — hebt! — halt!

In Betreff des Zeitmaßes der Bewegung haben sich die Schüler, bei Aufstellung in Flankenreihe, nach dem Flügelmann zu richten.

Diese, sowie die folgenden Armbewegungen in verschiedenen Fußstellungen zu üben.

2. Armschwingen.

Armschwingen! Seitwärts (zur wagrechten, senkrechten Haltung seitwärts, vorwärts) — schwingt! — abwärts — schwingt!

Dieselbe Uebung wie 1; doch in raschem Tempo.

Fortgesetzt Armschwingen! Seitwärts und abwärts — schwingt! — halt!

✠ Das Armschwingen kann auch ein- oder wechselarmig ausgeführt werden.

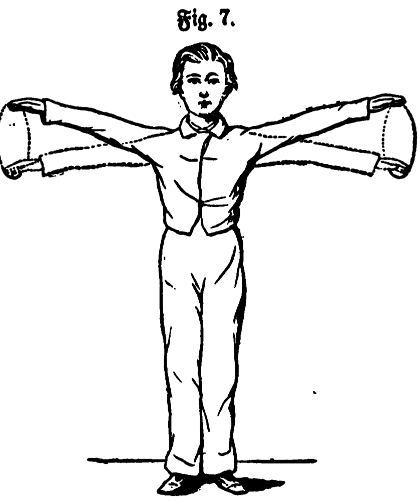
* 3. Armrollen (Fig. 7).

(Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts — hebt!)

Arme nach vorwärts — rollt! — halt!

nach rückwärts — rollt! — halt! — (Die Arme abwärts — senkt!)

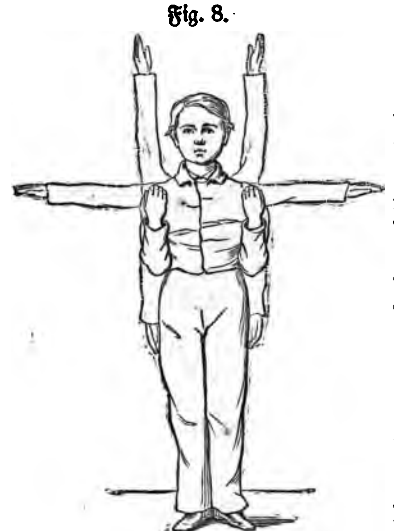
Fig. 7.



Die seitwärts gehobenen Arme beschreiben in mäßig raschem Tempo, beim Vorwärtsrollen nach vorn zu, beim Rückwärtsrollen nach hinten zu beginnend, den Mantel eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenk liegt.

4. Armstreckungen nach den fünf Grundrichtungen (Fig. 8).

Fig. 8.



a) Als Vorübung:

Arme — beugt!

Die Unterarme werden rasch und scharf an die feststehenden Oberarme herangezogen, wobei Handgelenk und Finger gleichfalls nach der Brust zu gebeugt (aber nicht zur Faust geballt) werden, und die Fingerspitzen den Oberarm am Schultergelenk leicht berühren.

Auf:

Abwärts — streckt!

werden die Unterarme mit gleichzeitiger Streckung der Hand rasch zur Grundstellung herabgenommen.

b) Arme aufwärts — streckt! — abwärts — streckt!
Arme seitwärts — streckt! — abwärts — streckt!
Arme vorwärts — streckt! — abwärts — streckt!
Arme rückwärts — streckt! — abwärts — streckt!

In zwei Tempos, erst nach Zählen, auszuführen, der Art, daß auf: eins! das Beugen wie bei a) erfolgt, auf: zwei! das Strecken der Arme nach der benannten Richtung hin und auf dem kürzesten Wege scharf, selbst ruckweise, vollzogen wird, wobei die innern Handflächen einander zugekehrt sind und die gleichfalls gestreckten Hände nicht gewinkelt sein dürfen. Nur beim Seitwärtsstrecken sind die innern Handflächen nach unten gerichtet. Beim Aufwärts-, Vorwärts- und Rückwärtsstrecken Hände in Schulterbreite auseinander.

Wird die Uebung ohne Zählen ausgeführt, so müssen die beiden Tempos von allen Uebenden gleichmäßig inne gehalten werden.

✠c) Arme aufwärts, seitwärts und abwärts — streckt!
Arme vorwärts, rückwärts und abwärts — streckt!
und andere Zusammensetzungen von Armstreckungen; endlich
Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts — streckt!

Hierbei gehen die Arme nicht jedesmal abwärts, sondern nur stets (als erstes Tempo) in die Beugehalte zurück und von da (als zweites Tempo) in die neue Richtung. Erst mit Zählen: eins! zwei! (aufwärts streckt) eins! zwei! (seitwärts streckt) u. s. w. Dann ohne Zählen von allen Uebenden im Takt ausgeführt.

✱ d) Wechselarmstreckungen.

z. B. Rechten Arm aufwärts, linken Arm seitwärts — streckt! — Arme wechselt — um! — Arme wechselt — um! u. s. w.

oder: Rechten Arm aufwärts, linken Arm vorwärts — streckt!
Arme wechselt — um!

und andere Verbindungen der Art.

✠ Die Streckungen sind auch mit einem Arm allein vorzunehmen, z. B. Rechten (linken) Arm vorwärts (aufwärts, rückwärts) — streckt!

Es ist darauf zu achten, daß bei diesen Bewegungen der Körper nicht verschoben wird und namentlich die Schultern nicht aus der normalen Lage kommen.

Armstreckungen in Verbindung mit Fußstellungen, z. B.:

✠a) Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts — stellt!

✠b) Arme seitwärts streckt und Füße — schließt.

✱ c) Arme vorwärts streckt und linken Fuß zum Ausfall schrägvorwärts — stellt! — Stellung wechselt — um! — Grund — stellung!

Bei a) wird der erste Schritt seitwärts und das Beugen der Arme als erstes Tempo, der zweite Schritt seitwärts und das Strecken der Arme als zweites Tempo ausgeführt;

Bei b) kommt das Schließen der Füße und das Beugen der Arme auf das erste Tempo, das Strecken auf das zweite.

Bei c) werden auf: Stellung wechselt — um! beim Zurückziehen des linken Fußes zur Grundstellung die Arme gleichzeitig gebeugt und beim Ausfall rechts wieder vorwärts gestreckt.

✠ 5. Unterarmbeugen vorwärts und -strecken rückwärts.

a) Zuerst: Arme seitwärts — streckt!
Dann:
Arme halbvorwärts — beugt! (Fig. 9.)
rückwärts — streckt! — beugt! — streckt! u. s. w.
mehrmals wiederholt.

Fig. 9.



Auf: beugt! werden die Unterarme zum rechten Winkel gegen die Oberarme, welche in Schulterlinie liegen bleiben, nach vorn gebeugt; Hände gestreckt, Handrücken nach oben.

Auf: rückwärts — streckt!
Streckung der Unterarme in die Richtung der Oberarme.

b) Arme vollvorwärts — beugt!
Rückwärts — schlagt! — beugt! — schlagt! u. s. w.
(Fig. 10.)

Fig. 10.



Aehnlich der vorigen Uebung, nur daß beim Beugen die (wagerecht gehaltenen) Oberarme so weit nach vorn gezogen werden, daß die Mittelfingerspitzen beider Hände sich dicht vor der Brust berühren.

Auf: Rückwärts — schlagt!
kräftiges, möglichst weites Zurückschlagen der genau wagerecht bleibenden Arme.

Nach jeder der beiden Uebungen durch:
Arme abwärts — streckt!
zur Grundstellung.

§. XI.

Rumpfbewegungen.

Sie werden langsam, ohne Ruck, ausgeführt, was auch durch das Commando angedeutet werden muß.

1. Rumpfdrehen.

(Hüften fest und Füße — schließt!)
Rumpf rechts — dreht! — vorwärts — dreht! — links — dreht! — vorwärts — dreht! — mehrmals wiederholt.

Drehung des Rumpfes nach der benannten Richtung, bei feststehenden Füßen und aneinander geschlossenen Beinen, womöglich so weit, bis die Schulterlinie die Frontlinie rechtwinklig durchschneidet. Der Kopf folgt, ohne besonders gedreht zu werden. Auch:

* Arme vorwärts streckt und Füße — schließt!
Rumpf rechts — dreht! — vorwärts — dreht! u. s. w.

2. Rumpfbeugen vorwärts, rückwärts.

(Hüften — fest!) Rumpf vorwärts — beugt! — streckt! — rückwärts — beugt! — streckt!

Bei vollständig gestreckten Kniegelenken wird der Oberkörper ruhig vorwärts (rückwärts) gebeugt, während gleichzeitig auch der Hals eine Beugung nach vorn (hinten) macht. Die Rückwärtsbeugung darf nicht übertrieben, auch darf nicht lange in ihr verweilt werden.

* Auch bei verschiedenen Fußstellungen zu üben. Dann mit aufwärts gestreckten Armen, z. B.

a) Arme aufwärts — streckt! — Rumpf vorwärts — beugt! — streckt! — rückwärts — beugt! u. s. w.
b) Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts — stellt! — Rumpf vorwärts — beugt u. s. w.
c) Arme aufwärts streckt und rechten (linken) Fuß schrägvorwärts (rückwärts) — stellt! — Rumpf vorwärts — beugt! u. s. w.

Die aufwärts gestreckten Arme dürfen beim Rumpfbeugen ihre Lage neben dem Kopf nicht verlassen.

* 3. Rumpfbeugen seitwärts.

Rumpf rechtsseitwärts — beugt! — streckt!
linksseitwärts — beugt! — streckt!

Der Rumpf beugt sich ruhig genau nach der benannten Richtung mit gleichzeitigem Beugen des Halses ohne Drehung des Kopfes so weit, als es möglich ist, ohne den der Beugerichtung entgegengesetzten Fuß zu lüften; die Hand, nach welcher zu die Beugung gemacht wird, gleitet langsam am Schenkel hinab, die andere geht aufwärts.

Auch in folgenden Arten zu üben:

a) Füße — schließt! — Rumpf rechts- (links-) seitwärts — beugt! — streckt!
* b) Rechten Arm aufwärts streckt und Füße — schließt! — Rumpf linksseitwärts — beugt! — streckt! — Arme wechselt — um! ꝛc.

* Drehen und Beugen wird auch nach zwei Richtungen hin nach einander ausgeführt:

Rumpf rechts und links — dreht! — vorwärts — dreht!

Rumpf vorwärts und rückwärts — beugt! — streckt!

Rumpf rechts- und linksseitwärts — beugt! — streckt!

Auf: Fortgesetzt Rumpf rechts und links — dreht! (u. s. w.) verweilt der Rumpf in jeder Dreh- oder Beugehalte einige Zeit und wird dann nach der andern Richtung bewegt. Auf: halt! nimmt der Körper die normale Stellung ein.

§. XII.

Bein- und Fuß-Bewegungen.

* 1. Beinheben und -senken.

(Hüften — fest!) Rechtes (linkes) Bein vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts, rückwärts, schrägrückwärts) — hebt! — senkt! (Wiederholt.)

Das benannte Bein wird völlig gestreckt, langsam und gleichmäßig nach der benannten Richtung gehoben, so weit es bei senkrecht bleibendem Oberkörper möglich ist. Das stehende Bein muß straff gehalten werden. Auf: senkt! langsam zur Grundstellung.

* Rumpf rechts- (links-) seitwärts — beugt und linkes (rechtes) Bein seitwärts — hebt! — senkt!

2. Beinspreizen.

(Hüften — fest!) Beinspreizen vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts)! Rechts — spreizt! — links — spreizt!

Die Uebung 1 in raschem Tempo ausgeführt. Das Bein wird ohne besonderes Commando sofort in die Ausgangsstellung zurückgenommen.

Fortgesetzt zu üben als Wechselspreizen, auf:

Fortgesetzt Beinspreizen vorwärts (seitwärts) Rechts und links — spreizt! — halt!

* Auch mit Armschwingen zu verbinden. — Beim Beinspreizen seitwärts ist darauf zu sehen, daß die Fußspitze nicht einwärts gedreht wird.

3. Kniebeugen und -strecken.

a) (Hüften fest!) Nach Zählen (in vier Zeiten) Kniebeugen und -strecken — eins! zwei! drei! vier! (Fig. 11.)

Fig. 11.



Anfangs in vier Zeiten. Auf: eins! werden die Fersen gehoben; auf: zwei! beugen sich, bei unveränderter senkrechter Haltung des Oberkörpers, beide Kniee ruhig und gleichmäßig in der Richtung der Füße so weit, bis Unterschenkel und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden; auf: drei! werden die Beine langsam wieder gestreckt, auf: vier! senken sich die Fersen auf den Boden.

Später in zwei Zeiten. Auf: eins! Kniebeugen und gleichzeitiges Fersenheben, auf zwei! Kniestrecken und gleichzeitiges Fersensenken.

b) (Hüften — fest!) Knie — beugt! — streckt!

Dieselbe Uebung wie a, nur ohne Zählen und stets in zwei Tempos.

Die Uebung b auch aus Schrittstellung: Beide Kniee werden gleichmäßig gebeugt, die Fersen beider Füße gehoben; der Schwerpunkt des Körpers liegt zwischen den Füßen. Das Kniebeugen kann auch ausgeführt werden mit vorwärts, seitwärts, aufwärts gestreckten Armen; auch tempomäßig verbunden mit Armheben oder Armstrecken.

In der Kniebeuge ist einige Zeit zu verweilen.

✱ c) Fortgesetztes Kniebeugen und -strecken in rascherem Tempo, als Kniewippen; z. B.

Dreimal (5mal u. s. w.) Kniewippen — wippt!

Kniewippen — wippt! — halt!

Das Kniewippen auch mit Armschwingen zu verbinden.

4. Wechselkniebeugen.

✠ a) In Schrittstellung.

Rechten Fuß vorwärts (schrägvorwärts) — stellt! — hinteres Knie — beugt!

Das Körpergewicht wird auf das hintere Bein gelegt, dessen Knie sich mit Heben der Ferse langsam bis zum rechten Winkel beugt. Das andere Bein folgt durch Beugung des Kniees dieser Bewegung, ohne jedoch die Ferse zu heben. Nach einigem Verweilen in der Beugestellung wird commandirt: streckt! — Füße wechselt — um! u. s. w.

✠ b) In Spreizstellung.

(Hüften fest und Füße seitwärts — stellt!)
Rechtes Knie — beugt! — streckt!
Linkes Knie — beugt! — streckt!

Die Last des Körpers legt sich auf das Bein, welches gebeugt wird, die Ferse hebt sich hierbei vom Boden; das andere Bein bleibt gestreckt, der Oberkörper folgt der Bewegung, ohne seine Haltung zu verändern.

* c) In Ausfallstellung.

Rechten (linken) Fuß zum Ausfall schräg-vorwärts — stellt!
Vorderes Knie — beugt! — streckt!
Füße wechselt — um! u. s. w.

Das Knie wird mit Heben der Ferse über die Fußspitze hinausgebeugt, während das andere Bein (Sohle fest am Boden) gestreckt bleibt. Der Oberkörper wird hierbei so weit nach vorn geneigt, daß er auch während des Beugens eine gerade Linie mit dem hinteren Beine bildet.

* d) In Grundstellung.

Rechtes (linkes) Knie beugt und linkes (rechtes) Bein vorwärts (seitwärts) — hebt!
Linkes Bein seitwärts (vorwärts) spreizt und rechts Kniewippen — wippt!

und ähnliche Verbindungen.

5. Knieaufwärtsbeugen.

* a) (Hüften — fest!) Rechtes (linkes) Knie aufwärts — beugt!

Bei feststehendem Oberkörper wird das benannte Knie rasch so weit emporgehoben, daß der Oberschenkel wagerecht zu liegen kommt, in derselben Richtung schräg nach außen, welche sein Fuß in der Grundstellung hatte; der Unterschenkel hängt senkrecht herab, der Fuß ist aufwärts gebeugt. Nach einigem Verweilen in dieser Stellung:

Nieder — stellt!

Später: Füße wechselt — um.

* b) Nach Knieaufwärtsbeugen:

Vorwärts — streckt! — beugt!

Das Knie und mit ihm das Fußgelenk wird so gestreckt, daß das Bein eine gerade Linie bildet. Das stehende Bein (Standbein) muß straff gehalten werden. Auf: beugt! geht der Unterschenkel in die frühere Lage zurück.

6. Fersenheben und -senken.

a) Fersen — hebt! — senkt! (Wiederholt).

Der Körper wird in vollkommen gerader Haltung so weit auf Fußspitzen und Ballen gehoben, daß die geschlossenen Fersen ungefähr handbreit vom Boden entfernt sind.

Auf: senkt: entsprechend zurück.

* b) Fortgesetztes Fersenheben und -senken in raschem Tempo, als Fußwippen.

Die Fersen dürfen beim Senken den Boden nicht berühren. Das Commando nach §. XII, 3c.

Das Fersenheben und -senken ist in jeder Fußstellung zu üben; auch mit Armbewegungen nach §. XII, 3b.

7. Schlußsprung auf der Stelle.

a) (Hüften — fest!) Nach Zählen Schlußsprung auf der Stelle — eins! zwei! drei!

Auf: eins! schnelle Kniebeugung, auf: zwei! Emporschnellen des ganzen Körpers durch kräftiges Strecken der Kniee (Fuß-

spitzen nach unten gerichtet) und Niederfallen in die Kniebeugung; auf: drei! ruhiges Strecken der Kniee. Wiederholt. Der Oberkörper bleibt in allen 3 Tempos in senkrechter Haltung; Fersen geschlossen.

b) (Hüften — fest!) Schlußsprung auf der Stelle — springt!

Ohne Zählen, aber mit Einhaltung der drei Tempos.

* c) Mit Armaufwärts- und -abwärtsstrecken Schlußsprung auf der Stelle — springt!

* 8. Spreizsprung auf der Stelle.

a) (Hüften — fest!) Nach Zählen Spreizsprung auf der Stelle — eins! zwei! drei!

Wie die Uebung 7, nur daß bei: zwei! (dem Emporspringen) beide Beine mit gestreckten Kniegelenken kräftig seitwärts gespreizt werden, kurz vor dem Niedersprung aber sich wieder schließen.

b) Ohne Zählen. Spreizsprung auf der Stelle — springt!

mit Einhaltung der drei Tempos.

* c) Mit Armseitwärts- und -abwärtsstrecken Spreizsprung auf der Stelle — springt!

Auch mit Armschwingen zu verbinden.

Bei allen Uebungen, bei denen es schwer wird, das Gleichgewicht des Körpers zu erhalten, z. B. beim Fersenheben, Knieaufwärtsbeugen, Schlußsprung auf der Stelle u. s. w. thut man gut, den Blick gerade aus auf einen festen Punkt zu richten.

Gliederübungen.

b) Von der Stelle.

Uebungen im Gehen, Laufen, Springen.

§. XIII.

Das Hauptaugenmerk bei diesen Uebungen ist die Ausbildung einer freien, sicheren und schönen Haltung des Körpers, während er sich in Bewegung befindet, und zugleich Erweckung und Befestigung des Gefühls für Takt und Rhythmus.

§. XIV.

Gewöhnlicher Gang.

Die Uebungsschaar stellt sich in Flankenreihe, und der Lehrer läßt jeden Einzelnen entweder auf jedesmaligen Zuruf, oder nach einer bestimmten Schrittzahl des Vordermanns (6 oder 8 Schritt) antreten und bei sich vorüberschreiten. Er sucht hierbei einzelne Fehlerhaftigkeiten, schlechte Angewöhnungen, wie schief, krumm, plump oder schiebend gehen, zu beseitigen, sieht darauf, daß der Körper aufrecht und frei, jedoch nicht steif getragen, der Blick geradeaus (nicht auf die Erde) gerichtet werde; daß die Arme ungezwungen herabhängen und beim Gehen weder allzusehr pendeln, noch steif gehalten werden; daß die Beine bei jedem Niedertritt leicht gestreckt werden, die Füße leicht und elastisch, aber doch kräftig auftreten (weder stampfend, noch schleichend oder schleifend), und daß keine zu großen Schritte gemacht werden.

Beim Gang im *gewöhnlichen Tempo* werden 105—112 Schritte in der Minute zurückgelegt, beim *langsamen* Gang 70—80, beim *raschen* 130—150. Der rasche Gang darf nicht in Laufen ausarten.

Soll die ganze in offene Flankenreihe gestellte Abtheilung den Gang zu gleicher Zeit beginnen, so wird commandirt:

Gewöhnlicher (rascher, langsamer) Gang,
Abtheilung — marsch!

worauf alle zugleich sich in Bewegung setzen und sich im Umzuge auf der Umzugsbahn, d. h. längs der Gränze des Uebungsplatzes hinbewegen, und zwar rechts oder links um die Mitte dieses Raumes, je nachdem die rechte oder linke Schulter derselben zugekehrt ist.

Es wird hierbei noch nicht auf strenge Gleichmäßigkeit des Trittes sowie des Haltmachens (auf: Abtheilung — halt!) gesehen.

Mit diesen Uebungen läßt sich eine Hinweisung der Schüler auf anständiges Benehmen beim Grüßen u. s. w. verbinden.

§. XV.

Taktgehen.

Ein Gehen mit gleichzeitigem Niedersetzen aller rechten und linken Füße bei gleichmäßigem Tempo.

1. Taktgehen auf der Stelle (an Ort)

in offener oder geschlossener Frontreihe, in offener Flankenreihe.

Die Schüler machen Gangbewegungen auf der Stelle, indem sie die Füße (nicht blos die Fersen) bei fester Haltung des Oberkörpers mit leichter Beugung im Knie ein wenig über den Boden erheben und niederstellen, und zwar senkrecht, sie weder nach vorn, noch nach hinten werfend.

Das Taktgehen wird eingeübt:

a) Mit Anordnung eines Stampftrittes auf jeden ersten, zweiten, dritten oder vierten Niedertritt.

Mit Stampfen des ersten (zweiten, 3ten, 4ten) von je vier Tritten Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!

b) Mit Handklapp.

(Hände zum Handklappen — an!) Mit Handklapp auf den ersten (2., 3., 4.) von je zwei (3, 4 u. s. w.) Tritten Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!

c) Handklapp und Stampftritt verbunden.

d) Beides abwechselnd, z. B.:

Mit Handklapp auf den ersten (zweiten) und Stampfen des zweiten (3., 4.) von je drei (vier u. s. w.) Tritten Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!

e) Mit lautem Zählen aller Uebenden bei je dem zweiten (3., 4.) Tritt.

f) Ohne diese Hülfsmittel.

Das Gehen wird beendet auf das Commando: Abtheilung — halt! oder auch anfangs: Mit Stampfen, Abtheilung — halt!

Das Haltmachen entsprechend wie beim Taktgehen von der Stelle.

2. Taktgehen von der Stelle (von Ort) vorwärts und rückwärts.

a) In Frontreihe.

Um Richtung und Fühlung in einer Frontreihe bei Bewegungen von der Stelle zu erhalten, und zu verhindern, daß sich die Schüler auseinander ziehen, oder der eine vor die Frontlinie kommt, während der andere zurückbleibt, kann man eine Verbindung der Reihe herstellen durch

1. Hände — faßt! (siehe §. VIII, 1), oder durch:
2. Arm in — Arm! (immer nach rechts hin).

Ein Lösen der Verbindung folgt auf:

Arme — ab!

Das Taktgehen wird mit und ohne die oben bezeichneten Hülfsmittel (Stampfen, Handklapp, Verbindung der Reihe) erst vorwärts und dann mit kleineren Schritten auch rückwärts geübt. Zuerst nur in bestimmter Schrittzahl und überhaupt nur in kurzen Entfernungen, z. B.

Mit Stampfen des ersten und letzten Trittes fünf Schritt vorwärts, Abtheilung — marsch!

Vier Schritt auf der Stelle und vier Schritt vorwärts, Abtheilung — marsch!

Mit Stampfen des ersten und Handklapp auf den letzten Tritt fünf Schritt rückwärts, Abtheilung — marsch!

Mit Stampfen des ersten von je sechs Tritten sechs Schritt vorwärts, sechs Schritt auf der Stelle und sechs Schritt rückwärts, Abtheilung — marsch!

(Arm in — Arm!) Mit Stampfen des ersten Trittes Taktgehen vorwärts, Abtheilung — marsch!

Mit Stampfen des ersten Trittes Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!

Mit Stampfen des ersten Trittes Taktgehen rückwärts, Abtheilung — marsch!

Mit Stampfen, Abtheilung — halt!

Taktgehen vorwärts (rückwärts), Abtheilung — marsch!

Abtheilung — halt!

Es gilt als Regel, daß bei jedem Marsch mit dem linken Fuße angetreten wird.

Das Ausführungs-Commando „halt" wird beim Niedersetzen des rechten Fußes gegeben, der linke macht alsdann noch einen Schritt vorwärts und der rechte Fuß wird lebhaft zur Grundstellung herangezogen.

b) In offener Flankenreihe.

Nachdem durch: Rechts (links) — um! die Abtheilung in Flanke umgesetzt und offene Flankenreihe (s. §. VIII. 7.) gebildet worden ist, wird commandirt:

Taktgehen im Umzug, Abtheilung — marsch!

Die Abtheilung setzt sich in Bewegung; der Lehrer hat darauf zu sehen, daß der richtige Abstand möglichst bewahrt wird. Ist der Abstand verloren gegangen, so wird er durch Auflegen der Hände auf Vordermanns Schultern wieder gewonnen.

Auch hier Taktgehen vorwärts, rückwärts, mit Stampfen, Handklapp, Gehen auf und von der Stelle im Wechsel u. s. w.

c) Trittwechsel.

Wechselt — Tritt!

Erfolgt das Ausführungs=Commando: Tritt! auf den rechten (linken) Fuß, so wird der linke (rechte) Fuß in der gewöhnlichen Schrittlänge vorgesetzt und der rechte (linke) lebhaft herangezogen, worauf der linke (rechte) sofort weiterschreitet.

Die beiden ersten Tempo's fallen auf eine Zeit des gewöhnlichen Schrittes.

3. Taktgehen mit Nachstelltritten (Nachstellgehen).

a) Seitwärts.

Nachstellgang rechts (links) seitwärts,
Abtheilung — marsch!

Der rechte (linke) Fuß wird seitwärts gestellt, der linke (rechte) zur Grundstellung herangezogen, u. s. w. — In Flankenstellung oder in offener Frontstellung zu üben.

b) Vorwärts.

Nachstellgang links (rechts) vorwärts,
Abtheilung — marsch!

Der linke (rechte) Fuß schreitet immer vor, der rechte (linke) wird mit der Mitte seines inneren Randes an die Ferse des vorgestellten herangezogen.

(Mit und ohne Stampfen beim Nachstellen und zwar im Zeitmaß des gewöhnlichen Marsches, zunächst aus Stand, später aus Gang.)

Will man aus dieser Bewegung in den gewöhnlichen Gang übergehen, so wird das Ausführungs=Commando: marsch! auf den vorschreitenden Fuß gegeben, der andere Fuß nochmals nachgestellt (das Geschritt beendet) und dann mit dem vorstehenden Fuße der gewöhnliche Gang begonnen.

Auf das Commando:

✠ Nachstellgang links und rechts im Wechsel,
Abtheilung — marsch!

schreitet der linke Fuß vor, der rechte nach und sofort vor, der linke nach u. s. w.

Der Wechsel von Nachstellgang links und rechts kann auch in folgender Weise angeordnet werden:

✠ Drei (zwei, vier) Geschritt Nachstellgang links im Wechsel mit drei (zwei u. s. w.) Geschritt Nachstellgang rechts, Abtheilung — marsch!

✠ c) Schrägvorwärts.

Nachstellgang links (rechts) schrägvorwärts, Abtheilung — marsch!

Aehnlich der vorigen Uebung, nur daß der vorschreitende Fuß in der Richtung seiner Längslinie (also schräg) vorgestellt wird.

* 4. Nachstellhüpfen.

Nachstellhüpfen rechts (links) vorwärts Abtheilung — marsch!

Wie 3, nur daß der nachstellende Fuß, auf die Spitze auftretend, kurz herangezogen wird (heranhüpft) und das Tempo demgemäß entsprechend beschleunigt ist.

Auch seitwärts und schrägvorwärts zu üben.

✠ 5. Kiebitzgang.

Kiebitzgang links und rechts im Wechsel, Abtheilung — marsch!

Bei dem Geschritt links schreitet der linke Fuß vor, der rechte (wie beim Nachstellgang) nach, der linke vor; bei dem darauf folgenden Geschritt rechts schreitet der rechte Fuß vor, der linke nach, der rechte vor, u. s. w.

Der Rhythmus bei dieser Gangart ist derselbe wie beim Trittwechsel.

Mit Stampfen des je ersten (dritten) Trittes Kiebitzgang links und rechts im Wechsel, Abtheilung — marsch!

Ebenso mit Handklapp.

Fig. 12.

Vorwärts und schrägvorwärts (Fig. 12) auszuführen.

Beim Kiebitzgang, ebenso wie beim Nachstellgang und Nachstellhüpfen, darf das Bein nicht steif nachgezogen, der Körper nicht verdreht werden; die Arme müssen zwanglos am Körper herabhängen (ohne zu pendeln).

✠ 6. Zehengang.

Der Uebende tritt nur mit Zehen und Ballen auf, so daß also die Ferse den Boden nicht berührt. Zu üben im Wechsel mit gewöhnlichem Gang auf und von der Stelle, in Front- und Flankenreihe, z. B.:

Gewöhnlicher Gang, Abtheilung — marsch! — Zehengang, Abtheilung — marsch!

Gewöhnlicher Gang, Abtheilung — marsch!

Je vier Schritt gewöhnlicher Gang im Wechsel mit vier Schritt Zehengang, Abtheilung — marsch!

7. Gangarten im Wechsel mit einander.

z. B.: ✠ a) Vier Schritt Taktgehen auf der Stelle im Wechsel mit 2 Geschritt Nachstellgang linksseitwärts (vorwärts).

Nachstellgang links (rechts) im Wechsel mit zwei gewöhnlichen Schritten.

Nachstellgang links und rechts im Wechsel mit vier gewöhnlichen Schritten.

Kiebitzgang links und rechts im Wechsel mit vier gewöhnlichen Schritten.

Kiebitzgang links (rechts) im Wechsel mit drei gewöhnlichen Schritten.

✱ b) Kiebitzgang im Wechsel mit Nachstellgang.

Nachstellgang im Wechsel mit Nachstellhüpfen.

Je ein Geschritt Nachstellgang links und ein Geschritt Kiebitzgang links im Wechsel mit einem Geschritt Nachstellgang rechts und einem Geschritt Kiebitzgang rechts.

U. s. w. u. s. w.

* 8. Taktgehen mit Armbewegungen.

Das Commando für die Armbewegungen während des Marsches wird beim Niederstellen eines Fußes gegeben, die Bewegung erfolgt, bezw. beginnt bei dem Niederstellen des anderen Fußes.

Sollen die Armbewegungen fortgesetzt ausgeführt werden, so wird commandirt z. B.:

Mit Armstrecken seitwärts und aufwärts, Abtheilung — marsch! oder:

Mit Armbeugen auf den ersten und „vorwärtsstrecken auf den letzten von je drei Schritten, Abtheilung — marsch! oder:

(Arme seitwärts — streckt!) Mit Armbeugen vollvorwärts auf den ersten und „rückwärtsschlagen auf den dritten von je 4 Schritten, Abtheilung — marsch! dann: Arme abwärts — streckt! u. s. w.

Die Armbewegungen sowohl mit gewöhnlichem Gang, als auch mit Nachstellgang und Kiebitzgang zu verbinden.

§. XVI.

Laufen.

1. Taktlaufen auf der Stelle (Scheinlauf).

Ein abwechselndes rasches Heben und Niedersetzen der Füße auf die wie in Grundstellung nach außen gerichteten Fußspitzen. Körper ein wenig vorgeneigt. Unterarme leicht gegen die etwas zurückgenommenen und lose an den Körper gehaltenen Oberarme gewinkelt. Füße nicht zu hoch vom Boden erhoben, auch nicht nach vorn, hinten oder nach den Seiten geworfen. Kein

Zwang in der Haltung; im Fußgelenk und in dem mäßig gebeugten Knie muß elastisch nachgegeben werden.

Taktlaufen auf der Stelle — marsch! marsch!

(Bereits auf das Ankündigungs-Commando werden die Arme gewinkelt.)

Auch Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit Taktgehen auf der Stelle, z. B.:

Je acht Schritt Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit vier Schritt Taktgehen (im langsamen Tempo) auf der Stelle — marsch! marsch!

(Zwei Zeiten des Taktlaufs gleich einer Zeit des langsamen Ganges.)

2. Taktlaufen von der Stelle.

Taktlaufen von der Stelle — marsch! marsch!

Auf das erste: marsch! neigt sich der Körper vor, auf das zweite marsch! beginnt der Lauf.

Schrittweite etwas größer als beim gewöhnlichen Gang. Die Arme bewegen sich ruhig hin und her und zwar rechtwinklig zur Schulterlinie.

Sowohl in Frontstellung mit loser Fühlung auf kürzere Entfernung, als auch in offener Flankenstellung.

3. Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit Taktlaufen von der Stelle.

✠ 4. Taktlaufen von der Stelle abwechselnd mit Taktgehen.

Bei den Uebungen 3 und 4 wird der Wechsel anfangs in bestimmter Schrittzahl angeordnet, z. B.:

Je sechs Schritt Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit sechs Schritt Taktlaufen von der Stelle — marsch! marsch! oder:

Mit Stampfen je des ersten Gangtrittes vier Schritt Taktgehen (im langsamen oder gewöhnlichen Tempo) im Wechsel mit acht Schritt Taktlaufen, Abtheilung — marsch!

Später tritt der Wechsel auf Commando ein:

Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch! — Taktlaufen von der Stelle — marsch! marsch! — Schritt!

Es wird nie aus dem Lauf unmittelbar „halt" gemacht, sondern es erfolgt zunächst auf das Commando: Schritt! der gewöhnliche Gang. Schritt! auf den linken Fuß zu geben, worauf beim nächsten Niedersetzen des linken Fußes mit Stampftritt in das Gangtempo übergegangen wird.

* 5. Taktlaufen als Dauerlauf (Laufschritt).

Auf das Commando: Laufschritt! werden die Unterarme gegen die Oberarme gewinkelt, dann folgt: marsch! marsch!

165—170 Schritt in der Minute. Im Umzug oder auf beliebig (doch nicht zu kurz) gebogenen Linien mit allmälig gesteigerter Dauer; ohne Wechsel mit Gang nicht über 5 Minuten. Auf schwächere und schwächliche Schüler ist stets sorgsame Rücksicht zu nehmen; überhaupt muß Jeder, dem der Lauf zu anstrengend wird, sofort austreten. Unmittelbar nach dem Dauerlauf noch einige Minuten gewöhnlicher Gang.

Die Laufübungen werden am besten in die Mitte der Stunde gelegt, sind jedoch bei windigem Wetter, namentlich bei Ost- und Nordostwind, im Freien zu unterlassen. Mund beim Lauf geschlossen. Soll der Lauf als

6. Wettlauf

von zwei oder mehreren Schülern ausgeführt werden, so müssen dieselben auf Commando zu gleicher Zeit auslaufen, und zwar geradeaus zu einem bestimmten Punkt oder um ein gestecktes Ziel zum Auslaufort zurück. Allmälig größere Bahnlänge, von ungefähr achtzig Schritt anfangend. Dieselben Vorsichtsmaßregeln wie bei 5.

§. XVII.

Springen.

Bei allen Sprungübungen ist genau auf richtige, feste Körperhaltung zu sehen. Bei den Sprüngen mit Spreizen muß das spreizende Bein straff gehalten werden, der Niedersprung stets auf die auswärts gedrehten Fußspitzen mit geöffneten Knieen und mit Kniebeugen leicht und elastisch erfolgen.

1. Schlußsprung.

a) (Hüften — fest!) Schlußsprung vorwärts — springt!

Gleich der Uebung §. XII, 7, nur daß der Niedersprung um etwa eine Schrittlänge vor der Absprungsstelle erfolgt. Erst nach Zählen in 3 Tempos zu üben. Ebenso rückwärts und rechts- und linksseitwärts.

Auch in Verbindung von vorwärts und rückwärts u. s. w. zu üben, so daß aus dem Kniebeugen beim Niedersprunge sofort der Aufsprung nach der andern Richtung hin erfolgt.

✠ b) (Hüften — fest!) Schlußsprung mit Vierteldrehung links (rechts) — springt!

Schlußsprung mit halber Drehung linksum (rechtsum) — springt!

✠ 2. Spreizsprung.

(Hüften — fest!) Spreizsprung vorwärts (rückwärts) — springt!

Entsprechend der Uebung §. XII, 8 und dem Schlußsprung vorwärts (rückwärts).

✠ 3. Seitsprung.

(Hüften — fest!) Seitsprung nach rechts (links) — springt!

Das gestreckt gehaltene rechte (linke) Bein wird lebhaft seitwärts gespreizt, während das andere den Körper durch kräftiges Abstoßen (mit kurzem Kniebeugen) um einen Schritt seitwärts schnellt. Kurz vor dem Niedertreten des gespreizten Beines schließt sich das andere, Ferse an Ferse, an dasselbe an und es erfolgt der Niedersprung mit beiden Füßen auf Fußspitzen mit Kniebeugen; dann Aufrichten zur Grundstellung.

4. Schrittsprung.

(Hüften — fest! Rechten (linken) Fuß rückwärts — stellt!) Schrittsprung rechts (links) vorwärts — springt!

Die Ausführung ist dieselbe, wie bei der vorigen Uebung, nur daß das benannte Bein vorwärts gespreizt wird.

Auch zu üben mit drei Schritt Anlauf (das dritte Niederstellen ist zugleich Abstoß); später mit freiem Anlauf und bestimmtem Abstoß (rechts, links).

* 5. Laufsprung.

Der Niedersprung erfolgt bei diesem Sprung nur auf einen Fuß, worauf der andere (welcher den Abstoß gemacht hat) zum Fortlauf weiterschreitet.

Oberkörper während des Sprunges vorgeneigt, beide Knie leicht gebeugt. Das Seitwärtswerfen der Beine ist zu vermeiden. In der Regel mit Anlauf aus größerer Entfernung (8—10 Schritt) begonnen. — Mit Vorsicht zu üben und nicht über Körperlänge auszudehnen.

II. Ordnungsübungen.

§. XVIII.

Diese Uebungen sollen den Schüler gewöhnen, als Theil eines größeren Ganzen seine Stelle in demselben, wie sie jedesmal zur Ausführung der dem Ganzen aufgegebenen Uebung nöthig ist, sicher einzuhalten (bezw. zu finden) und den gegebenen Befehl pünktlich auszuführen.

§. XIX.

Reigenartige (taktogymnastische) Uebungen.

1. Gehen, Laufen in verschiedenen Richtungen (in Flankenreihe).

a) Auf Kreislinie! Spitze rechts (links) schwenkt — marsch!

b) Auf Schlangenlinie! Spitze rechts (links) schwenkt — marsch! (Fig. 13, a, b.)

c) Auf Schneckenlinie! Spitze rechts (links) schwenkt — marsch! (Fig. 14.)

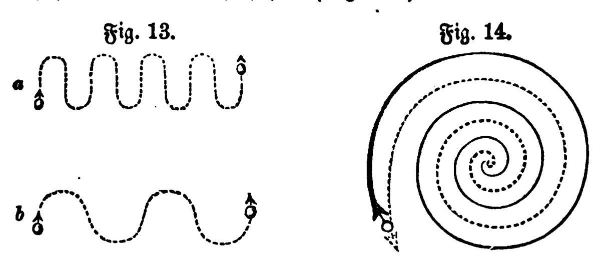


Fig. 13. Fig. 14.

Uebung a, b, c auch im Laufschritt.

Das Gehen (Laufen) bei a, b, c wird in die entgegengesetzte Richtung umgesetzt durch:

Gegenzug rechts (links) — marsch! (s. §. XIX, 4) oder durch:

✠ Kehrt — marsch!

Auf letzteres Commando (marsch! auf den rechten Fuß gegeben) verkürzt der linke Fuß den Schritt, dann wird mit drei Schritten — rechts, links, rechts — auf der Stelle eine Kehrtschwenkung nach links ausgeführt und mit einmaligem leichten Stampfen (links) in der neuen Gangrichtung weitergeschritten.

Für die Kehrtschwenkung im Lauf gilt dasselbe Commando, doch braucht man das „marsch" nicht ängstlich auf einen bestimmten Fuß zu geben; der erste Laufschritt in der neuen Richtung wird nicht durch Stampfen hervorgehoben. Dies: Kehrt — marsch! auch beim Gang (Lauf) im Umzuge, sowie beim Marsch in Frontlinie u. s. w. zu benutzen.

✱ d) Nachstellgang in Zickzacklinie.

Abtheilen zu Zweien! Zu Paaren links nebengereiht — marsch! §. XIX, 2). Hierauf:

Je drei (vier, fünf) Geschritt Nachstellgang schrägvorwärts abwechselnd nach außen und innen, Abtheilung — marsch!

Die Rechtsstehenden rechts, die Linksstehenden links antretend, so daß bei jedem sechsten (achten, zehnten) Geschritt die

Paare wieder zusammenkommen. Soll die Uebung aus Gang vorgenommen werden, so muß zuvor No. I. oder II. den Tritt wechseln.

Dasselbe mit Nachstellhüpfen (mit Stampftritt, Handklapp), wobei das letzte Geschritt nach jeder Richtung hin nur in einem Vorstellen besteht, der andere Fuß aber nicht nachhüpft, sondern sofort nach der neuen Richtung hin vorgestellt wird.

2. Neben-, Vor- und Hinterreihen.

Die Schüler sind in einer Flankenreihe aufgestellt.

1. Aus Stand.

a) Auf:

Nach einander zu Paaren links (rechts) nebengereiht — marsch!

tritt der Zweite an die linke (rechte) Seite des Ersten, dann der Vierte an die linke (rechte) Seite des Dritten u. s. w.

Ist vorher zu Zweien abgetheilt worden, so treten auf das Commando:

Zu Paaren links nebengereiht — marsch!

alle Nr. II gleichzeitig neben Nr. I.

b) Soll die einfache Flankenreihe wieder hergestellt werden, so erfolgt das Commando:

Rechts hintergereiht — marsch!

worauf die Nebengereihten mit einer Drehung rechts (rechts antretend) auf ihre frühere Stelle zurückgehen. — Beim links Hinterreihen entsprechend.

✠ c) Wird nach dem Nebenreihen links (rechts) commandirt:

Nr. II rechts vorgereiht — marsch!

so treten die Bezeichneten vor Nr. I.

✠ d) Soll die jetzt vorgereihte Nr. II ihren Platz hinter Nr. I wieder einnehmen, so heißt es:

Nr. II rechts (links) hintergereiht — marsch!

✠ e) Uebung d entsprechend kann auch aus Flankenreihe in Flankenreihe vorgereiht werden. Commando:

Nr. II rechts (links) vorgereiht — marsch!

✱ f) Uebung e in der Art fortgesetzt, daß erst Nr. II sich mit 4 Schritten vor Nr. I, dann Nr. I vor Nr. II reiht u. s. w.:
Nr. II und Nr. I abwechselnd rechts (links) vorgereiht — marsch! oder:
Abwechselnd Nr. II rechts und Nr. I links vorgereiht — marsch!
(Mit und ohne Stampfen je des ersten der vier Schritte).

✱ g) Auf:
Nr. II (I) Umkreisen rechts (links) — marsch! beschreibt Nr. II (I) (durch Vor- und Hinterreihen) einen Kreis um Nr. I (II). Dies Umkreisen auch fortgesetzt, bis: halt! commandirt wird; ebenso Nr. II und I abwechselnd.

✱ h) Uebung f und g bei Aufstellung in Kreislinie.

Die Uebungen f, g, h auch im Taktlauf.

Das Vor-, Hinter- und Nebenreihen wird in ähnlicher Weise auch aus Aufstellung in Frontreihe und von Dreien, Vieren u. s. w. ausgeführt.

✱ 2. Im Taktgehen auf der Stelle.

z. B.: Mit Stampfen je des ersten Trittes nacheinander zu Zweien (Dreien, Vieren) links nebengereiht — marsch! (Das Ausführungs-Commando beim Niederstellen des linken Fußes.)
Rechts hintergereiht — marsch!

Nach: marsch! (auf den rechten Fuß) gehen die rechten Flügelleute der einzelnen Zweier- (Dreier-, Vierer-) reihen auf der Stelle, die Uebrigen reihen sich mit „rechtsum" hinter dieselben. Nebenreihen rechts und Hinterreihen links entsprechend.

Ebenso Vorreihen der Nebengereihten, Hinterreihen der Vorgereihten, u. s. w.

✱ Das Nebenreihen und Hinterreihen ist auch im Taktgehen von der Stelle vorzunehmen. (Vgl. §. XX, 8 b, 7 a.)

✱ 3. Schwenkungen in Frontreihe.

Abtheilen zu Vieren! (Zu Vieren Hände — faßt! oder: Zu Vieren Arm in — Arm!)

a) Viertelschwenkung rechts (links) — marsch

Alle rechten (linken) Flügelmänner drehen sich auf der Stelle, die andern gehen unter Einhalten der Richtung und Fühlung soweit in Kreisbogen vor, bis jede Reihe rechtwinklig gegen ihre frühere Frontlinie steht.

b) Halbe Schwenkung = 2 Viertelschwenkungen nach derselben Richtung fortgesetzt.

c) Ganze Schwenkung = Vollständiges Kreisschwenken zurück in die erste Aufstellung.

d) Achtelschwenkung.

e) Dreiviertelschwenkung.

Bei diesen Schwenkungen sind von Allen gleich viel Schritte zu machen, von denen am schwenkenden Flügel die größten, nach dem Drehpunkte zu kleinere, vom Flügelmann auf der Stelle; und zwar wird (nach Abtheilen zu Vieren) die Achtelschwenkung mit zwei, die Viertelschwenkung mit vier, die halbe Schwenkung mit acht Schritten ausgeführt u. s. w.

(Fühlung nach dem Drehpunkte, Richtung nach dem schwenkenden Flügel hin).

4. Gegenzug.

a) In einer Flankenreihe.

Auf das Commando:

Gegenzug rechts (links) — marsch!

schwenkt die Spitze (der vordere Flügelmann) nach der benannten Richtung herum und geht dicht an der Reihe entlang. Alle Uebrigen machen die Schwenkung an derselben Stelle, wie die Spitze, und folgen ihr.

✠ b) In Paaren.

1. wie bei a (mit Handfassen, oder Arm in Arm).
2. als Gegenzug nach außen und innen.

Auf: Gegenzug nach außen — marsch!

macht von dem ersten Paare jeder eine halbe Schwenkung nach außen, d. h. nach der Seite, auf welcher er keinen Nebenmann hat, und geht dicht an der Reihe entlang weiter; die andern

folgen ihm nach, genau auf derselben Stelle, wie er, die Schwenkung machend. (Jedes Paar in Richtung). Dann folgt:

Gegenzug nach innen — marsch!

wodurch die Paare wieder wie zuerst gebildet werden.

✠ c) Zu Vieren.

1. Einfacher Gegenzug (mit halben Schwenkungen).
2. Gegenzug nach außen und innen mit halber Schwenkung je eines Paares, das durch Handfassen oder Arm in Arm verbunden sein kann.

* d) Gegenzug abwechselnd rechts und links und Einschwenken zu Paaren, Vieren u. s. w.

Die Schüler marschiren in Flankenreihe. Auf:

Gegenzug abwechselnd rechts und links — marsch!

beginnt der Erste einen Gegenzug rechts, der Zweite, sobald er an der Schwenkungsstelle angekommen ist, einen Gegenzug links, der Dritte folgt dem Ersten, der Vierte dem Zweiten u. s. w., bis die ganze Schaar sich in zwei Flankenreihen abgetheilt hat; dann erfolgt das Commando:

Zu Paaren nach innen schwenkt — marsch!

worauf der Erste und Zweite u. s. w. zu Paaren gereiht durch die Mitte gehen; dann:

Gegenzug der Paare abwechselnd rechts und links — marsch!

Zu Viererreihen nach innen schwenkt — marsch!

Sollen die auf diese Weise gebildeten Viererreihen zur einfachen Flankenstellung zurückgeführt werden, so erfolgen die Commando's:

Zu Paaren Gegenzug nach außen — marsch!

Zu Paaren eingeschwenkt — marsch!

(Das zweite Paar schwenkt hinter das erste, das vierte hinter das dritte u. s. w.).

Gegenzug nach außen — marsch!

Eingeschwenkt — marsch!

*[5. Durchschlängeln.

a) Die Uebenden, zu Zweien abgezählt, gehen zur Kreislinie; ist der Kreis hergestellt, so wird commandirt:

Abtheilung — halt! Nr. I linksum (rechtsum) — kehrt! Durchschlängeln rechts und links — marsch!

Nr. I und II gehen einander entgegen, erst rechts, dann links, dann wieder rechts u. s. f. ausweichend und, während sie neben einander vorübergehen, beim rechts Ausweichen die linken, beim links Ausweichen die rechten Hände einander reichend (Kette, Chaîne), so lange, bis Jeder an seine Stelle in der Reihe zurückkommt, oder bis: halt! commandirt wird. Es ist zweckmäßig, diese Uebung anfangs in der Art vorzunehmen, daß die Nr. I stehen bleibt, während die Nr. II sich durchschlängelt und umgekehrt.

b) Dieselbe Uebung aus dem Gehen auf Kreislinie.

Durchschlängeln links und rechts! Nr. II kehrt — marsch!

Nr. II führt eine Kehrtschwenkung (§. XIX, 1) aus, Nr. I macht gleichzeitig vier Schritt auf der Stelle und mit dem (durch Stampfen hervorgehobenen) fünften Schritt beginnt das Durchschlängeln von Nr. I und II.

Später auch mit Taktlauf zu üben.]

Durch Verbindung und Zusammensetzung der hier gegebenen Uebungen lassen sich noch andere (reigenartig) zusammenstellen.

Es empfiehlt sich, solche Uebungen auch mit Gesang der Schüler ausführen zu lassen. Der Lehrer hat dazu von den in der Schule geübten Liedern solche auszuwählen, deren Rhythmus der jedesmal vorzunehmenden Uebung sich am besten anschließt.

§. XX.

Taktische Elementarübungen.

Mit Ausnahme der „Wendungen auf der Stelle" gehört die strengere Form der taktischen Uebungen auf die dritte Stufe.

1. Wendungen auf der Stelle.

a) Viertelwendungen.

Rechts (links) — um!

Der rechte Fuß wird ein wenig vom Boden gelüftet. Der Körper dreht sich bei unveränderter Haltung auf der Ferse des linken Fußes (Fußspitze etwas gehoben) so weit nach rechts (links), daß die neu gewonnene Richtung um einen rechten Winkel von der vorigen abweicht. Der rechte, gelüftete Fuß wird ohne Aufstampfen (wenn es nicht zur Prüfung der Gleichmäßigkeit der Ausführung besonders commandirt wird, z. B.: Mit Rechtsstampfen links — um!) nach vollbrachter Drehung neben dem linken niedergestellt, so daß beide Füße wieder in einem rechten Winkel stehen.

Rasche Drehung, immer nur auf der Ferse des linken Fußes.

✠ b) Achtelwendungen.

Halbrechts (halblinks) — um!

c) Halbe Wendungen.

Linksum (rechtsum) — kehrt!

Die halbe Wendung wird ebenfalls auf der Ferse des linken Fußes mit Lüften des rechten Fußes ausgeführt (bei „linksum kehrt" dreht sich die linke, bei „rechtsum kehrt" die rechte Schulter rückwärts). Nach ausgeführter Wendung zeigt das Gesicht des Uebenden nach der der früheren Aufstellung entgegengesetzten Richtung.

Auf das Commando:

Ganze Abtheilung — kehrt!

wird die halbe Wendung stets links herum gemacht.

2. Richtung.

Wenn die Schüler nach dem Commando: Angetreten! Frontreihe gebildet haben, so wird commandirt:

Richt euch!

Auf dieses Commando dreht sofort jeder Einzelne (mit Ausnahme des rechten Flügelmannes) den Kopf — ohne denselben

vorzubeugen oder die Schultern zu verdrehen — leicht nach rechts und rückt mit ganz kurzen Schritten so weit vor oder zurück, daß er mit dem rechten Auge seinen Nebenmann sieht, mit dem linken aber den Schimmer der ganzen Frontlinie hat. Fersen und Schultern aller einzelnen, die Frontreihe bildenden Schüler liegen alsdann in derselben geraden Linie (der Richtungslinie).

Der Körper muß genau in Grundstellung stehen; bei falscher Fußstellung, falscher Haltung der Hüften, der Schultern, des Kopfes und bei einem Vorbeugen des Oberkörpers ist keine Richtung möglich.

Auf das Commando: Richt euch! wird stets nach rechts gerichtet; soll die Richtung nach links genommen werden, so muß vorher auf das Commando: Augen — links! der Kopf nach links gedreht werden und dann erst erfolgt das „Richt euch!"

Der Lehrer prüft die Richtung stets von dem Flügel aus, nach welchem die Richtung stattfand. Sobald der Lehrer wieder vor die Front tritt, wird der Blick unter Vorwärtsdrehen des Kopfes — ohne besonderes Commando — gerade aus genommen, falls nach rechts gerichtet wurde, bei der Richtung nach links jedoch erst auf das Commando: Augen — rechts!

3. Marschiren in Frontreihe.

Die in geschlossener Frontreihe nach der Größe aufgestellte Schaar wird in zwei Hälften — Glieder — getheilt; bei ungleicher Anzahl erhält das erste Glied einen mehr als das zweite. Auf das Commando:

Zwei Glieder for — mirt!

macht das zweite Glied rechts um und geht mit kurzen, lebhaften Schritten hinter das erste in Frontreihe, so daß der rechte Flügelmann des ersten und zweiten Gliedes u. s. w. genau hinter einander stehen (einander decken).

Den Gliederabstand prüft man dadurch, daß man die rechten Flügelleute der Glieder rechts um machen läßt; stehen dieselben dann mit vorgeschriebener Fühlung (§. VIII, 1), so ist der Gliederabstand richtig. — Je zwei hinter einander stehende bilden eine Rotte. Festhalten der Fühlung nach rechts, genaue Richtung.

Auf das Commando:

Abtheilung — marsch!

erfolgt der Frontmarsch, der erst mit einem Gliede, dann mit mehreren Rotten, endlich mit der ganzen Abtheilung zu üben ist.

Das Haltmachen erfolgt auf das Commando:

Abtheilung — halt!

(auf den rechten Fuß zu geben, d. h. so, daß das Ausführungs-Commando und das Niedersetzen des rechten Fußes zusammenfallen), die Kehrtwendung auf die Commando's:

Abtheilung — halt! — Ganze Abtheilung — kehrt!
(bezw.: Ganze Abtheilung — Front!)

Beim Frontmarsch hat der rechte Flügelmann den Blick gerade aus auf einen festen Punkt zu richten, alle Uebrigen werfen den Blick zuweilen nach rechts, um sich zu überzeugen, ob sie noch genaue Richtung haben; ist diese verloren gegangen, so ist dieselbe nicht durch schnellere oder langsamere Schritte, sondern nach und nach dadurch wieder zu gewinnen, daß der Schritt fast unmerklich entweder verkürzt oder verlängert wird.

4. Schließen und Rückwärtsrichten.

Um sich auf eine kurze Entfernung rechts oder links zu bewegen, ohne die Front zu verändern, bedient man sich des Schließens.

Rechts schließt euch — marsch! — halt!

Auf das Ausführungs-Commando: marsch! dreht ein Jeder, (auch der Flügelmann) den Kopf so weit rechts, wie dies beim Richten erforderlich ist; gleichzeitig wird der rechte Fuß, ohne zu stampfen oder fest aufzutreten, um eine Fußlänge nach rechts gesetzt, der linke wird ebenso herangezogen und zwar so schnell, daß die Bewegung beider Füße in dem Zeitmaß eines Marschschrittes geschieht.

Wird commandirt: halt! (auf den linken Fuß), so macht der rechte Fuß noch einen Schritt seitwärts, der linke wird zum Stand herangezogen und der Kopf gleichzeitig vorwärts gedreht.

Links schließt — euch — marsch! — halt! — Augen — rechts!

Auf das scharf zu betonende euch werden die Köpfe zum

Richten nach links gedreht, auf: marsch! beginnt die Seitwärtsbewegung.

Erst nach dem „halt" (auf den rechten Fuß zu geben) werden auf das Commando: Augen — rechts! die Köpfe vorwärts gedreht.

Die Kniee müssen während des Schließens gestreckt (steif), die Schultern genau in Frontrichtung bleiben. Der Flügelmann hat einen in der Verlängerung der Frontlinie liegenden Punkt in's Auge zu fassen und auf diesen zuzuschreiten.

Soll sich eine Reihe auf kurze Entfernung rückwärts bewegen, so wird commandirt:

Rückwärts richt euch — marsch! — halt!

Auf: marsch! werden die Köpfe rechts gedreht und es wird mit kurzen Schritten, unter strenger Einhaltung der Richtung, im Marschtempo rückwärts gegangen; auf: halt! wird der vorstehende Fuß zur Grundstellung herangezogen und der Kopf vorwärts gedreht.

5. Marschiren in Flankenreihe.

Die Frontreihen werden durch: Rechts (links) — um in Flankenreihen umgesetzt, dann:

Abtheilung — marsch! — Abtheilung — halt! u. s. f.

Beim Flankenmarsch ist darauf zu sehen, daß jeder Uebende genau hinter seinem Vordermann bleibt und den Abstand behält, den er durch die Wendung gewonnen hat. Alle treten zugleich an und geben schon dem ersten Schritt die richtige Länge. Letzteres wird wesentlich dadurch erleichtert, daß schon auf das Ankündigungs-Commando: „Abtheilung" der Körper ein wenig nach vorn geneigt wird.

Der Blick ist auf den Nacken des Vordermanns, nicht aber auf dessen Füße gerichtet. Ist der richtige Abstand verloren gegangen, so darf derselbe nur allmälig durch etwas längere bezw. kürzere Schritte wieder gewonnen werden.

Wenn im Marsch aus geöffneter Flankenreihe in geschlossene Flankenreihe übergegangen werden soll, so wird commandirt:

Aufgeschlossen — marsch! oder: Aufgeschlossen — marsch! marsch!

Auf das erstere Commando macht der vordere Flügelmann bezw. die erste Rotte halt, und die Uebrigen gehen im gewöhnlichen Marschtempo zum engen Abstand heran; auf das letztere Commando geht der Flügelmann (die erste Rotte) mit scharf markirtem Tritt weiter, die anderen nehmen mit kurzen Laufschritten den engen Abstand ein und marschiren dann, nach dem Flügelmann Tritt fassend, im gewöhnlichen Schritt weiter.

Wird im Flankenmarsch commandirt: Abtheilung — halt! — Front! so macht jeder Einzelne auf: Front! (welches unmittelbar nach „halt!" zu geben ist) eine Viertelwendung und zwar linksum, wenn der rechte Flügelmann voran marschirt und rechtsum, wenn der linke Flügelmann an der Spitze ist.

6. Marschiren mit Wendungen.

a) Während des Front- oder Flankenmarsches:

Links — um!

Das Ausführungs-Commando wird auf den linken Fuß gegeben, die Wendung auf der Spitze des rechten Fußes ausgeführt und dann der linke Fuß in die neue Ganglinie zum Weitergehen vorgesetzt.

Bei: Rechts — um! ist das Commando beim Niedersetzen des rechten Fußes zu geben, die Wendung auf dem linken Fuß auszuführen u. s. w.

b) Wird commandirt: Ganze Abtheilung — Front! (das „Front!" auf den linken Fuß) so wird durch Drehung auf der Spitze des rechten Fußes „linksum kehrt" und durch Heranziehen des linken Fußes an den rechten gleichzeitig (ohne weiteres Commando) halt gemacht.

c) Einüben des Marsches auf der Diagonale.

Auf: Halbrechts (halblinks) — marsch! (das Ausführungs-Commando beim Niedersetzen des rechten (linken) Fußes gegeben) erfolgt eine scharfe (Achtel-) Wendung Aller, so daß die neu eingeschlagene Gangrichtung um einen halben rechten Winkel von der vorherigen abweicht.

Die Stellung der Nebenleute gegen einander bei diesem Marsche ist richtig, wenn beim Marsch mit „halbrechts" die rechte

Schulter jedes Uebenden hinter der linken des ihm rechts stehenden ist und beim Marsch mit „halblinks" umgekehrt.

Auf das Commando: Gerade — aus! wird (durch Achtelwendung) in die frühere Gangrichtung zurückgekehrt. — Da das „Gerade aus" nach dem Halbrechts-Marsch gleich einem „halblinks" ist, so muß in diesem Falle das Ausführungs-Commando: aus! auf den linken Fuß, nach dem Halblinks-Marsch dagegen auf den rechten Fuß gegeben werden.

7. Aus Frontreihe übergehen in Flankenreihe während des Marsches.

a) In einem Gliede.

Auf: In Reihen gesetzt! Rechts (links) — um! geht der rechte (linke) Flügelmann der marschirenden Frontreihe gerade aus weiter, alle Uebrigen reihen sich mit rechts (links) um hinter jenen.

b) In zwei Gliedern.

Auf: In Reihen gesetzt! Rechts (links) — um! geht der rechte (linke) Flügelmann des ersten (vorderen) Gliedes gerade aus weiter, der Flügelmann des zweiten (hinteren) Gliedes reiht sich rechts (links) neben ihn, alle Uebrigen machen die befohlene Wendung und folgen der Flügelrotte in der Gangrichtung, so daß die Abtheilung in Flanke weiter marschirt.

8. Aus Flankenreihe übergehen in Frontreihe (Aufmarschiren).

Behufs Ausführung dieser und der folgenden Uebungen werden größere Schülerabtheilungen in zwei oder mehr Züge abgetheilt; sind diese je 20 Rotten oder darüber stark, so werden sie in Halbzüge, in jedem Falle aber wird jeder Zug in mehrere Sectionen zerlegt. Jede Section besteht mindestens aus 4 und höchstens aus 6 Rotten. Jeder Zug u. s. w. führt eine Nummer — vom rechten Flügel ab nummerirt — und jeder Uebende muß wissen, welche Nummer sein Zug (Halbzug) und seine Section haben.

a) Aufmarschiren auf der Stelle.

1. Bei Aufstellung in einer Flankenreihe.

Auf: In Zügen (Halbzügen, Sectionen) links (rechts) marschirt auf — marsch! bleibt der vordere Flügelmann jedes Zuges (Halbzuges, Section) stehen, die Uebrigen reihen sich, halblinks (halbrechts) gehend, neben ihn, mit Richtung und Fühlung nach rechts (links), so daß nun alle Züge (Halbzüge, Sectionen) der ganzen Reihe in Zug- (Halbzug-, Sections-) Abstand hinter einander in Säule (Colonne) stehen.

Das Commando: Links marschirt auf — marsch! wird gegeben, wenn die Abtheilung sich in Reihe rechts um, das Commando: Rechts marschirt auf — marsch! wenn sie sich in Reihe links um befindet.

Es darf nicht vergessen werden, nach ausgeführtem Rechtsaufmarsche (bei welchem die Richtung links genommen wird) Augen — rechts! zu commandiren.

2. Bei Aufstellung in zwei Flankenreihen.

Auf das Commando: In Zügen (Halbzügen, Sectionen) links marschirt auf — marsch! macht das erste Glied den Aufmarsch wie bei 8 a, 1; gleichzeitig tritt der betreffende Flügelmann des zweiten Gliedes hinter den stehenbleibenden Flügelmann des ersten Gliedes u. s. w., mithin das zweite Glied hinter das erste. Jeder Zug (Halbzug, Section) steht nun in Zug- (Halbzug-, Sections-) Abstand von dem nächsten.

Im Uebrigen gelten die Bemerkungen unter 1.

b) Aufmarschiren während des Marsches.

1. Bei Aufstellung in einer Flankenreihe.

Auf: In Zügen (Halbzügen, Sectionen) links marschirt auf — marsch! marsch! reihen sich die Uebenden mit kurzen Laufschritten neben den mit festen, scharf markirten Schritten im gewöhnlichen Marschtempo weiter schreitenden Flügelmann, nehmen rasch Fühlung und durch Blick nach rechts Richtung und suchen möglichst schnell den Gleich-

tritt mit dem Flügelmannn wieder zu gewinnen. Die Abtheilung marschirt dann in Säule (Colonne) weiter.

2. In entsprechender Weise beim Marsch zweier Flankenreihen.
Es finden nur Aufmärsche nach dem ersten Gliede statt.

9. Schwenkungen.

a) Auf der Stelle.

1. In einem Gliede nach §. XIX, 3 auf:
   Mit Zügen (Halbzügen, Sectionen) rechts (links) schwenkt — marsch! — halt!
2. In zwei Gliedern entsprechend.

b) Schwenkung während des Marsches.

Wie die Schwenkung auf der Stelle, nur mit dem Unterschied, daß von dem innern Flügel während des Schwenkens der Drehpunkt gänzlich frei gemacht wird, indem der Flügelmann mit ganz kleinen Schritten in die neue Marschrichtung vorgeht.

Nach vollendeter Schwenkung erfolgt das Commando: Gerade — aus! worauf beide Flügel gleichmäßig fortschreiten.

Marschirt nun die Abtheilung in Zug- (Halbzug-, Sections-) Colonne, so macht

1. auf das Commando:
   Mit Zügen (Halbzügen, Sectionen) links (rechts) schwenkt — marsch!

jeder der in der Säule (Colonne) marschirenden Züge (Halbzüge, Sectionen) die Schwenkung für sich und auf Commando — nach vollendeter Schwenkung — halt; so daß die ganze Abtheilung in Frontstellung (Linie) steht;

2. auf das Commando:
   Erster Zug (Halbzug, Section) links (rechts) schwenkt — marsch!

dieser die befohlene Schwenkung und geht dann auf: Gerade — aus! in der neuen Richtung weiter, die übrigen Züge (Halbzüge, Sectionen) machen, sobald sie an den Schwenkungspunkt gekommen sind, die Schwenkung und das Geradeausgehen ohne besonderes Commando.

Wird beim Flankenmarsch in einem Gliede commandirt:

Spitze (Tête) links (rechts) schwenkt — marsch!

so schwenkt der Flügelmann mit kurzen, den Drehpunkt frei machenden Schritten in die neue Gangrichtung ein, in welcher er auf: Gerade — aus! weiter schreitet; die Andern folgen dem Flügelmann.

Beim Flankenmarsch in zwei Gliedern macht auf:

Spitze links (rechts) schwenkt — marsch!

die vorderste Rotte (also die Flügelleute des ersten und zweiten Gliedes) eine Viertelschwenkung links (rechts) — der linke (rechte) Flügelmann des inneren Gliedes mit verkürzten Schritten — unter genauer Einhaltung der Richtung und Fühlung während des Schwenkens und marschirt dann auf das Commando: Gerade — aus! in der neuen Gangrichtung weiter; die übrigen Rotten machen dieselbe Schwenkung, sobald sie am Drehpunkte angekommen sind

10. Abbrechen aus Frontstellung in Linie zur Säulenstellung (Colonne).

Während die ganze Abtheilung in einer Frontreihe marschirt, wird commandirt:

In Zügen (Halbzügen, Sectionen) rechts (links) brecht — ab!

worauf, während der erste Zug (Halbzug, Section) des rechten (linken) Flügels gerade aus fortschreitet, die anderen mit halbrechts (halblinks) sich hinter denselben — unter Beachtung des Zug= (Halbzug=, Sections=) Abstandes — ziehen und erst dann gerade aus marschiren, wenn sie genau hinter den vorderen Zug (Halbzug, Section) gekommen sind, so daß schließlich eine Zug= (Halbzug=, Sections=) Säule sich gebildet hat.

Marschirt die Abtheilung bereits in Zügen, so kann selbstverständlich nur in Halbzügen bezw. Sectionen abgebrochen werden.

Die volle Frontreihe wird wieder hergestellt durch Aufmarschiren oder Einschwenken.

B. Geräth- und Gerüstübungen.

§. XXI.

Die Geräth- und Gerüstübungen bezwecken Verstärkung der durch die Freiübungen erlangten Sicherheit in der Haltung des Körpers, Erhöhung und auch zugleich Beherrschung und richtige Anwendung der Kraft, Gewöhnung an leichte und zweckmäßige Ausführung gewisser praktisch-wichtiger Bewegungsformen, Förderung der Besonnenheit und des Muthes.

Auch während dieser Uebungen muß die Schülerschaar in fester Ordnung gehalten werden. An den Gerüsten und Geräthen sind die Schüler so aufzustellen, daß

1. der Lehrer sowohl die übenden als auch die nicht übenden Schüler im Auge hat, und
2. jeder Schüler die auszuführende Uebung sehen kann.

Das Hingehen der Einzelnen an das Uebungsgeräth, ihr Wiederantreten in der Reihe muß genau geregelt sein. Machen Mehrere zu gleicher Zeit eine Uebung, so ist auf gleichmäßige Ausführung zu sehen.

Es ist darauf zu achten, daß alle Uebungen, namentlich auch die Grundbewegungen, z. B. Sprung in den Stütz, Sprung in den Streckhang, Niedersprung u. s. w. stets sorgfältig ausgeführt werden. Einzelne Uebungen, welche besonders dazu dienen, die Leistungsfähigkeit zu heben, z. B. Armbeugen und -strecken, sowohl im Hang als im Stütz, Klettern, die einfachen Sprünge über die Schnur u. s. w. müssen oft wiederholt werden. Ueberanspannung der Kräfte, sowie einseitige Anspannung derselben läßt sich durch zweckmäßige Abwechselung der Uebungen vermeiden.

Durch richtige, sachgemäße Hülfegebung bei den schwierigeren Uebungen muß der Lehrer jedem Nachtheil, der durch Mißlingen derselben entstehen könnte, vorzubeugen suchen. Er kann sich hierbei von den kräftigeren und geschickteren Schülern unterstützen lassen, doch muß er dieselben vorher sorgfältig zur Hülfegebung angeleitet haben.

Die Aufstellung für die Stabübungen (vgl. §. XXII, 1) entspricht der bei den Freiübungen.

§. XXII.
Stabübungen.

Hierzu gebraucht man einen geraden, vollkommen glatten, runden, $^3/_4$ bis 1 Zoll starken, 3 bis $4^1/_2$ Fuß langen — dem Schüler bis etwas über Schulterhöhe reichenden — Stab.

✠ 1. Stellung mit Stab bei Fuß.

Nachdem die Schüler in geschlossener Frontreihe angetreten sind, wird auf:

Stillgestanden!

Grundstellung eingenommen, bei welcher der neben der kleinen Zehe des rechten Fußes auf der Erde aufstehende und an der rechten Schulter anliegende Stab bei herabhängendem Arm mit dem nach hinten gerichteten Daumen und den nach vorn gerichteten, geschlossenen übrigen Fingern festgehalten wird. Dann wird durch Abtheilen zu Vieren und Vorwärts- oder Rückwärtstreten von Nr. II, III und IV auf zwei, vier und sechs Schritte oder auf andere geeignete Weise offene Frontstellung eingenommen. — Die Mehrzahl der Uebungen läßt sich auch aus offener Flankenstellung ausführen.

✠ 2. Stabvor- und Stababnehmen.

a) Nach Zählen Stab vor — eins! zwei!

Auf: eins! wird der Stab zur wagrechten Haltung quer vor den Leib gesenkt und mit der linken Hand, bei gestreckt gehaltenem Arm, mit Ristgriff (Aufgriff) umfaßt, d. h. so, daß der Handrücken oben, der Daumen unten ist. (Beide Arme haben noch Fühlung an der Seite des Körpers.) Auf: zwei! rückt die rechte Hand, welche den Stab auch mit Ristgriff hält, etwa handbreit nach rechts (die Hände sind also etwas über Schulterbreite auseinander), gleichzeitig wird der Stab von der anderen Hand so weit nach links gezogen, daß beide Arme gleich weit vom Körper entfernt sind. (Fig. 15, a b.)

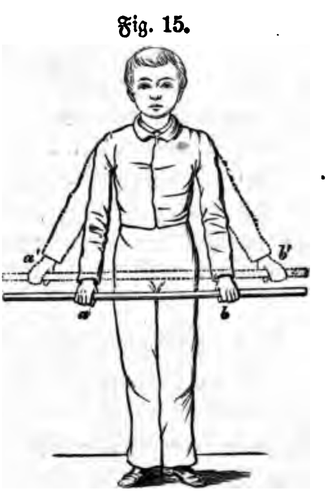
Soll das Einnehmen der Spreizstellung (§. VIII, 9, b) mit dieser Uebung verbunden werden, so wird commandirt:

Nach Zählen Stab vor und Füße seitwärts stellt — eins! zwei!

Auf: eins! erfolgt zugleich das Seitwärtsstellen des linken, auf: zwei! das Seitwärtsstellen des rechten Fußes.

Die meisten der folgenden Stabübungen können auch aus Spreizstellung ausgeführt werden.

Fig. 15.



b) Nach Zählen Stab ab — eins! zwei!

Zurückgehen zur Grundstellung in der Weise, daß auf: eins! die rechte Hand so weit nach links gerückt wird, daß die Arme wieder Fühlung am Körper haben und auf: zwei! der Stab von der rechten Hand an die Seite des Körpers gestellt wird.

c) Uebungen a und b ohne Zählen.

Stab — vor!
Stab — ab!

Dieselben Uebungen auch aus Stab bei Fuß an der linken Seite.

Aus Grundstellung (Stab bei Fuß rechts) wird commandirt:

Nach Zählen Stab links faßt — eins! zwei!

Auf: eins! wird der Stab von der rechten Hand senkrecht vor die Mitte des Leibes gebracht und gleichzeitig von der linken Hand — über der rechten — erfaßt. Auf: zwei! läßt die rechte Hand den Stab los und die linke zieht denselben in die Stellung bei Fuß links.

Entsprechend wieder Stabfassen rechts.

Dann ohne Zählen:

Stab links (rechts) — faßt!

Erfolgt bei vorgenommenem Stab das Commando:

Stab weit — faßt!

so rücken beide Hände gleichzeitig so weit vom Körper nach den Enden des Stabes zu, daß der Zwischenraum mindestens doppelte Schulterbreite beträgt (Fig. 15 a' b').

Auf: Stab eng — faßt! zur früheren Stabhaltung zurück.

Die weite Fassung des Stabes kann neben der engen bei den meisten der nachstehenden Uebungen angewandt werden, bei einigen, z. B. der Stabwende, ist sie nothwendig.

✠ 3. Armbewegungen aus Stabhaltung vor dem Leibe.

Bei der Haltung des Stabes vor dem Leibe werden, außer den Uebungen 4—9, besonders auch folgende, den Freiübungen (§. X, 1, 2, 4) entsprechende Armbewegungen ausgeführt:

a) Armheben, z. B.:
   Die Arme zur wagrechten Haltung vorwärts — hebt! — senkt!
   Die Arme zur senkrechten Haltung vorwärts — hebt! — senkt!
   Diese Uebungen fortgesetzt.

b) Armschwingen, z. B.:
   Armschwingen! Zur wagrechten Haltung vorwärts — schwingt! — abwärts — schwingt!
   Zur senkrechten Haltung vorwärts — schwingt! — abwärts — schwingt!
   (Oder: Ueber Kopf schwingt — Stab! abwärts schwingt — Stab!)
   Armschwingen! In zwei Zeiten zur wagrechten Haltung vorwärts — schwingt!

Erst nach Zählen. Auf: eins! Schwung zum halben rechten Winkel, auf: zwei! zur wagrechten Haltung; dann ohne Zählen.
   In vier Zeiten zur senkrechten Haltung aufwärts — schwingt!
   In vier Zeiten zur senkrechten Haltung aufwärts und abwärts — schwingt!
   Diese Uebungen fortgesetzt, bis commandirt wird: halt

c) Armbeugen und -strecken, z. B.:
Arme — beugt! — vorwärts — streckt! — beugt! — aufwärts — streckt! u. s. w.
Arme vorwärts (aufwärts) — streckt! — abwärts — streckt! u. s. w.

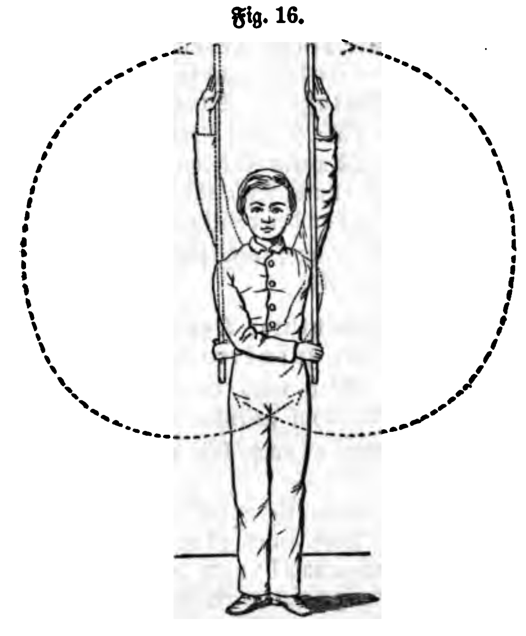
Die Arme werden so weit gebeugt, daß der Stab, ohne Verrückung der Oberarme, vor der Brust ruht. Das Handgelenk darf nicht besonders gebeugt werden.

* 4. Stabwiegen.

Stab weit — faßt!
Stabwiegen! Links — wiegt!
rechts — wiegt!
Stab — vor

Der Stab wird — je nach dem Commando — mit rascherer oder langsamerer Bewegung so nach links (rechts)

Fig. 16.



geführt, daß er von dem gestreckten linken (rechten) und dem vor dem Leibe gebeugten rechten (linken) Arm senkrecht an der Seite des Körpers gehalten wird. (Fig. 16.)

Fortgesetzt Stabwiegen! Rechts und links — wiegt! — halt!

Bei: halt! Stab vor den Leib.

✠ 5. Stabneigen.

Stab weit — faßt!
Ueber Kopf schwingt — Stab!

a) Stabneigen mit gestreckten Armen! Rechts — neigt! — links — neigt!
Ueber Kopf schwingt — Stab!

Der Stab wird aus der wagrechten Lage über dem Kopf so weit nach rechts (links) geneigt, daß der rechte (linke) Arm wagrecht, der linke (rechte) senkrecht gehalten wird.

b) Stabneigen mit einem gebeugten Arm! Rechts — neigt! — links — neigt!
Ueber Kopf schwingt — Stab!

Fig. 17.

Der linke (rechte) Arm wird über den Kopf gebeugt (Oberarm senkrecht, Unterarm wagrecht), der rechte (linke) Arm führt den Stab zur senkrechten Lage an der rechten Seite herab. (Fig. 17.)

a und b auch fortgesetzt zu üben; bei: halt! Stab über Kopf.

c) Stab hinter Kopf — neigt!
Arme aufwärts — streckt!

Der Stab wird durch Beugen der Arme hinter den Kopf gesenkt.

Uebung c auch bei enger Fassung des Stabes.

Bei diesen Uebungen ist darauf zu achten, daß der Kopf seine gerade Haltung behält, weder (bei a und b) nach der Seite, noch (bei c) nach vorn geneigt wird.

* 6. Kreuzen der Arme.

a) Halbe Kreuzung! Rechts — kreuzt!
linke — kreuzt!
Stab — vor!

Fortgesetzt halbe Kreuzung! Links und rechts — kreuzt! — halt!

Bei der halben Kreuzung rechts schwingt die rechte Hand den Stab, bei gestreckt gehaltenen Armen, zur senkrechten Haltung vor die Mitte des Körpers (rechten Arm unten); bei der hierauf folgenden halben Kreuzung links führt die linke Hand das obere Stabende nach unten; auf: halt! Stab vor den Leib.

b) Ganze Kreuzung! Rechts — kreuzt! u. s. w.

Die rechte Hand schwingt den Stab unter dem linken Arme durch bis zur wagrechten Haltung des Stabes und zur vollständigen Kreuzung der möglichst gestreckt bleibenden Arme.

Beide Uebungen fortgesetzt.

* 7. Stabwende rückwärts und vorwärts.

Mit weiter Fassung des Stabes.

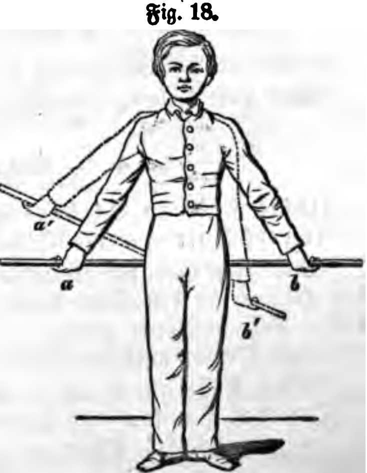
I. Mit einem Arm: halbe Wende.

a) Nach Zählen halbe Wende rechts zurück — eins! zwei!

Während die linke Hand bei gestreckt im Abhange bleibendem Arm den Stab an dem einen Ende festhält, führt auf: eins! die rechte Hand den Stab in die senkrechte Lage neben der linken Körperseite — Arm über Kopf wie bei Fig. 17 — und auf: zwei! in die wagrechte Haltung hinter dem Leibe (rücklings).

Bei Fig. 18 zeigt a′ b′ das zweite Tempo der Uebung

Fig. 18.



in der Ausführung begriffen, a b dagegen die Uebung vollendet.

Entsprechend: Halbe Wende links zurück, sowie:

Nach Zählen halbe Wende rechts (links) vor — eins! zwei!

b) (Ohne Zählen) Halbe Wende rechts (links) — zurück! — rechts (links) — vor!

c) Halbe Wende links — zurück! — rechts — vor!
rechts — zurück! — links — vor!

d) Halbe Wende rechts (links) zurück und — vor!

e) Halbe Wende rechts (links) zurück und links (rechts) — vor!

Diese Uebung auch fortgesetzt, bis commandirt wird: halt!

II. Mit beiden Armen: ganze Wende.

a) Nach Zählen ganze Wende zurück — eins! wei!

Beide (gestreckte) Arme schwingen den Stab erst über den Kopf (eins!) und dann gleichzeitig in die wagrechte Haltung rücklings (zwei!). Entsprechend:

Nach Zählen ganze Wende vor — eins! zwei!

b) Ganze Wende — zurück!
Ganze Wende — vor!

c) Ganze Wende zurück und — vor!

Auch diese Uebung fortgesetzt bis: halt!

✠ 8. Stabanknien.

Linkes Knie an Stab — an! — ab!
Rechtes Knie — an! — ab! (oder: Füße wechselt — um!)

Das Knie wird bei gerade gehaltenem Oberkörper zwischen den Händen an den Stab leicht angelegt. Unterschenkel senkrecht, Fuß aufwärts gebeugt. Verbunden mit Hüpfen des stehenden Beins; auch abwechselnd mit Gehen, z. B.:

Linkes Knie an Stab — an!
Dreimal Hüpfen auf der Stelle (von der Stelle) — hüpft! Oder:

Drei Schritt Taktgehen auf der Stelle im Wechsel mit Anknien rechts (links) und dreimal Hüpfen von der Stelle, Abtheilung — marsch!

* 9. Steigen auf und über den Stab.

a) Rechts (links) auf — steigt!
ab — steigt!

Der rechte (linke) Fuß steigt zwischen den Händen auf den Stab.

b) Rechts (links) über — steigt!
zurück — steigt!

Der zwischen den Händen übersteigende Fuß, der womöglich den Stab nicht berühren darf, wird leicht auf die Erde aufgesetzt. Die Lage des Stabes muß unverändert bleiben.

c) Rechts (links) über- und zurück — steigt!

Der Fuß wird über den Stab und sofort (ohne Berührung der Erde) wieder zurückgeführt (Fig. 19).



Fig. 19.



d) Rechts über — steigt!
Links nach — steigt!

Beide Füße steigen nach einander über den Stab; derselbe ist jetzt hinter dem Leibe.

Rechts zurück — steigt!
Links nach — steigt!

Die Füße steigen über den Stab zurück, so daß der Stab wieder vor dem Leibe liegt.

e) Steigen auf und über den Stab außerhalb der Hände.

Der Oberkörper muß bei allen diesen Uebungen möglichst gerade gehalten werden.

* 10. Stabübungen in der Streckhaltung eines Armes.

Diese Uebungen, bei denen die freie Hand auf die Hüfte gestützt wird, müssen, wenn sie einige Male rechts gemacht worden sind, dann eben so oft auch links ausgeführt werden.

Es ist darauf zu achten, daß die Schultern nicht aus der richtigen Lage kommen.

Aus Stab bei Fuß:

Rechten Arm — beugt!

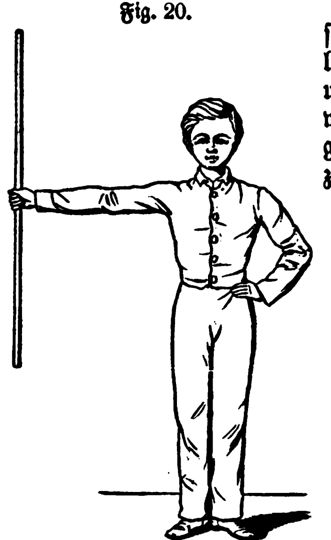
Der Unterarm wird an den (feststehenden) Oberarm herangezogen; der von der rechten Hand umfaßte Stab bleibt senkrecht. Dann: Rechten Arm seitwärts (vorwärts) — streckt! — beugt! — u. s. w.

Auf: Stab — ab! Grundstellung.

Stab links — faßt!

Linken Arm — beugt! — vorwärts (seitwärts) — — streckt! — beugt! — Stab — ab!

Fig. 20.



Aus dieser Armstreckhaltung seitwärts (vorwärts) (Fig. 20) läßt sich eine Reihe von Arm- und Handbewegungen ausführen, welche zum Theil den unter 3 genannten Uebungen entsprechen, z. B.:

a) Armheben und -senken.

b) Armschwingen. Hand in Ristlage gedreht (Handrücken oben), Stab also wagrecht.

c) Armrollen (§. X, 3). Stab bleibt senkrecht.

d) Aufwärts- und Abwärtsbeugen der Hand. Handrücken oben; auch zugleich mit Armheben und -senken zu verbinden.

e) Armdrehen. Durch rasches Hin- und Herdrehen des (wagrecht bleibenden) Armes und der Hand nach vorwärts und rückwärts (bei vorwärts gestrecktem Arm nach innen und außen) wird der Stab im Halbkreis hin und her geschwungen.

U. s. w. u. s. w.

11. Stabübungen in Verbindung mit anderen Uebungen.

Beispiele:

I. Ueber Kopf schwingt — Stab!

* a) Fersen — hebt! — senkt!
* b) Beinspreizen seitwärts! Rechts — spreizt!
  links — spreizt!
* c) Rumpf vorwärts — beugt! u. s. w.
  Die Arme dürfen die Lage neben dem Kopf nicht verlassen.
* d) Rechten (linken) Fuß zum Ausfall schrägvorwärts — stellt! u. s. w.
* e) Schlußsprung auf der Stelle — springt!

U. s. w.

II. * a) (Stab vor und Füße seitwärts — stellt! — Stab weit — faßt!) Mit Beugen des gleichseitigen Kniees fortgesetzt Stabwiegen! Rechts und links — wiegt! — halt!
  Auf: halt! wird das Knie gestreckt und der Stab vor den Leib zurückgeführt.
* b) Die Arme zur wagrechten (senkrechten) Haltung vorwärts hebt und Knie — beugt!
  Die Arme abwärts senkt und Knie — streckt!
  Ebenso Armschwingen verbunden mit Kniewippen.
  Diese Uebung auch fortgesetzt.
* c) Mit Armschwingen zur wagrechten (senkrechten) Haltung vorwärts und abwärts, fortgesetzt Beinspreizen vorwärts! Links und rechts — spreizt! — halt!
* d) Armschwingen und Armstrecken verbunden mit Ausfall, Schlußsprung, Spreizsprung u. dergl.

* III. a) Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!
  Arme vorwärts (aufwärts) — streckt!
  abwärts — streckt!

b) Mit Armschwingen zur wagrechten (senkrechten) Haltung vorwärts und abwärts Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!
Arme abwärts — schwingt!
Abtheilung — halt!
Ebenso mit Taktgehen von der Stelle.

c) Mit Armbeugen und -strecken Taktgehen auf (von) der Stelle, Abtheilung — marsch!

d) Taktgehen mit Armbeugen und -strecken in der Art verbunden, daß die Arme auf den ersten Schritt gebeugt werden, auf den zweiten in der Beugehaltung verharren, auf den dritten gestreckt werden, auf den vierten in der Streckhaltung verharren u. s. w. Auch mit Stampfen auf den ersten, dritten Schritt u. s. w.

e) Armschwingen (Armstrecken) vorwärts und abwärts verbunden mit Nachstellgang und Kiebitzgang.

f) Stabwiegen mit gewöhnlichem Gang und mit Kiebitzgang verbunden; Schwung auf je den ersten von drei Schritten.

g) Ebenso kann Stabneigen und Stabwende mit gewöhnlichem Gang (Nachstellgang, Kiebitzgang) verbunden werden.
Vergleiche für diese Uebungen §. XV, 8.

* 12. Stabziehen und Stabschieben.

Die Schüler treten paarweise auf Stablänge einander gegenüber. Auf das Commando:
Stab am Ende fangt und vorwärts — senkt!
werfen sie den Stab mit kurzem Ruck senkrecht an der Seite in die Höhe, fangen ihn nicht weit vom untern Ende auf und senken ihn zur wagrechten Lage an der linken Seite des Gegners. Dann folgt:

a) Zum Stabziehen Stäbe faßt und rechten (linken) Fuß vorwärts (schrägvorwärts) — stellt! — zieht! — halt!

Jeder erfaßt mit der linken Hand das Ende des ihm vom Gegner dargereichten Stabes mit festem Griff, stellt zugleich den rechten (linken) Fuß vor, nimmt die Enden beider Stäbe unter die Arme und legt den Oberkörper etwas zurück. Auf: zieht! sucht einer den andern von der Stelle zu ziehen. Dann auf: halt! zur Aufstellung zurück.

b) Zum Stabziehen Stäbe faßt und linken (rechten) Fuß rückwärts (schrägrückwärts) — stellt! — zieht! — halt!

Die Arme sind hierbei gestreckt.

Es läßt sich der Ziehkampf auch mit einem Stab ausführen, den dann beide Gegner mit einer oder mit beiden Händen umfassen.

c) Zum Stabschieben Stäbe faßt und rechten (linken) Fuß vorwärts — stellt! — schiebt! — halt!

Einer sucht den andern durch Schieben aus der Stellung zurückzudrängen.

* Mit den Stäben können auch Griffe, ähnlich dem Auf-, Ab- und Uebernehmen des Gewehrs geübt und mit den taktischen Uebungen in Verbindung gebracht werden.

§. XXIII.

Uebungen mit dem langen (Schwung-) Seil.

Ein ungefähr $1/2$ Zoll starkes, 20—30 Fuß langes Seil wird etwa in Schulterhöhe eines Mannes an einen Baum oder Pfahl befestigt, um welchen herum freier Lauf möglich ist. Der Lehrer stellt die Schaar in einer Flankenreihe, oder bei größerer Zahl zu Zweien oder Dreien dem Seil gegenüber auf und bestimmt, daß nach jedem Lauf oder Sprung die Einzelnen (Paare u. s. w.) wieder nach dem Aufstellungsort zurückkehren und sich hinter die andern Schüler anreihen.

Der Lehrer nimmt das freie Ende des Seils, tritt in richtige Entfernung vom Pfahl zurück und schwingt das Seil durch kurze Bewegung aus dem Handgelenk (nicht mit dem ganzen Arm) in regelmäßigen, nicht zu raschen Kreisen, deren tiefste Senkung dicht über den Boden streicht. Ist das Seil zu lang, so nehme der Lehrer das übrige Ende zusammen in die andere Hand, um nach Umständen das Seil nachlassen zu können.

1. Das Durchlaufen.

Das Seil wird so geschwungen, daß es dem laufenden Schüler von oben her entgegenkreist. Derselbe läuft gerade aus unter der Mitte des geschwungenen Seils, mit gerader Körperhaltung (ohne sich zu bücken) in dem Augenblick durch, wo das Seil, wenn er dicht vor dem Schwungkreise desselben steht, an seinen Augen vorbeischwingt. Erst kann das Durchlaufen auf den im geeigneten Augenblick den Einzelnen gegebenen Zuruf: lauft! erfolgen; später aber muß jeder Schüler selbst den passenden Zeitpunkt treffen. Dann so, daß bei jedem zweiten und endlich, daß bei jedem Umschwung des Seils einer durchläuft. Das Durchlaufen auch mit Hüftstütz der Hände, mit Handklapp, von Zweien, Dreien u. s. w., mit und ohne Händefassen, mit Taktlaufen, Nachstellhüpfen vorwärts und seitwärts. Das Zurückkehren an den Aufstellungsort kann so angeordnet werden, daß von den Durchgelaufenen der eine nach rechts, der andere nach links zurückgeht oder läuft.

✠ 2. Sprung über das Seil.

Das Seil wird dem Laufenden von unten her entgegen geschwungen, also umgekehrt wie bei 1. Der Schüler springt darüber hinweg, den Lauf beginnend, wenn das Seil von unten nach oben schwingend bei seinen Augen vorbeigeht.

Im Uebrigen die Anordnung wie bei 1.

∗ 3. Lauf und Sprung durch und über das Seil von zwei einander gegenüber auf beiden Seiten des Seils Aufgestellten, zu gleicher Zeit.

Auf: lauft!
läuft der eine, während der andere springt; dann wechseln sie die Stelle.

✠ 4. Hüpfen im Seil.

Der Schüler stellt sich neben das ruhig gehaltene Seil, dem Schwingenden das Gesicht, später auch den Rücken oder die rechte (linke) Seite zukehrend. Nun Schwingen des Seils. Der Schüler hüpft leicht in die Höhe, so oft das Seil unter

seinen Füßen durchgeht. Auch mit Viertelwendung während des Springens, mit Hüftstütz der Hände, Handklapp u. dgl. Wenn er mehrere Male gehüpft, läuft oder springt er heraus. Auch von Paaren auszuführen, ohne und mit Handfassen, Armauflegen, Wendungen nach derselben oder nach der entgegengesetzten Seite u. s. w.

* 5. Verbindung des Laufens oder Springens mit Hüpfen.

Je nachdem das Seil geschwungen wird, läuft der Schüler in, oder springt über das geschwungene Seil, hüpft mehrere Male und läuft zurück oder vorwärts hinaus.

* 6. Der Augenblick im Seil.

a) Der Schüler läuft in das geschwungene Seil, macht, wenn dies wieder auf den Boden kommt, mit Schlußsprung über dasselbe kehrt und läuft hinaus. Oder

b) er springt über das geschwungene Seil, macht aber sofort kehrt und läuft, ehe das Seil ihn wieder erreicht, zurück.

§. XXIV.

Springen über Schnur und Graben.

I. Springvorrichtungen.

1. Das Sprunggestell (Springel). (Fig. 23.)

Es gehören dazu zwei Ständer von 6 Fuß Höhe (vom Boden an gerechnet) und 2 bis 3 Zoll Stärke, welche von 2 zu 2 Zoll durchbohrt sind, so daß Pflöcke von hartem Holz hineingesteckt werden können, auf welche eine etwa einen Viertel-Zoll starke, 8—10 Fuß lange Schnur gelegt wird, an deren Enden je ein mit Sand gefüllter Beutel angebunden ist.

Diese Ständer sind entweder 2—3 Fuß tief und 6—7 Fuß von einander in den Boden eingesetzt, oder als tragbare Ständer auf einer kreuzförmigen Unterlage (jeder Arm mindestens 1½ Fuß lang) angebracht und durch Streben mit letzterer noch fester verbunden.

Damit der Anfänger die Absprungstelle besser auffinden lernt, kann man vor die Schnur ein Sprungbrett legen. Dies ist ein $2\frac{1}{2}$—3 Fuß langes, 2 Fuß breites und 1—$1\frac{1}{2}$ Zoll dickes Brett, welches unten zwei (nämlich eine an dem vorderen Ende und eine in der Mitte) eingeschobene und mit Schrauben befestigte Leisten hat, die so abgeschrägt sind, daß die hintere Brettkante etwa $\frac{1}{4}$ Zoll stark ist, während an der anderen Seite Leiste und Brett gegen 3 Zoll hoch sind. Das Brett muß fest aufliegen und die obere Seite zur Vermeidung des Ausgleitens rauh sein. Beim Hochspringen wird das Sprungbrett, dessen Gebrauch übrigens nur sehr beschränkt sein darf, so weit von der Schnur abgerückt, daß der Fuß, von dem Brett aus vorwärts gespreizt, dieselbe nicht mehr berührt. Beim Weitspringen wird es allmälig weiter zurückgeschoben, die Schnur aber auf der Erde oder nur einige Zoll hoch liegend, an ihrer Stelle gelassen. Der Abstoß erfolgt stets auf der Mitte des Brettes.

2. Der Springgraben.

Ein 1 bis $1\frac{1}{2}$ Fuß tiefer Graben mit geradlinigem, mit einer Holzverschalung versehenem Rande (als Abstoßseite), während die gegenüber liegende Seite flach ansteigt und sich von dem einen Ende nach dem andern hin allmälig von der Abstoßseite entfernt. An der schmalsten Stelle 2 Fuß breit, an der weitesten 10—12 Fuß.

[3. Die Vorrichtung zum Tiefsprung.]

Der Tiefsprung kann von jeder Erhöhung mit steiler Wand und fester Abstoßstelle, zur Noth auch von den Leitersprossen (doch hier nur aus geringer Höhe und mit Vorsicht) ausgeführt werden. Am zweckmäßigsten benutzt man jedoch zu diesen Uebungen ein besonderes Tiefsprunggestell, welches an den Sprossenständer angeschoben wird. (Fig. 21 Seitenansicht und Befestigung am Sprossenständer, Fig. 22 Ansicht von unten.)

Dasselbe besteht aus einem Brett (a) von etwa $1\frac{1}{2}$ Zoll Stärke, 2 Fuß Breite und $2\frac{1}{2}$ Fuß Länge. Auf der untern Seite ist an dem einen Ende eine Querleiste (b) angeleimt und durch Holzschrauben befestigt, an dem andern Ende ist ein Ausschnitt

(c), welcher der Stärke des Sprossenständers entspricht. Zu beiden Seiten dieses Ausschnittes sind zwei starke eiserne Schienen (dd), $2\frac{1}{2}$ Zoll breit, $\frac{1}{8}$ Zoll stark, 6—7 Zoll lang, mit Holzschrauben und durchgehendem eisernen Bolzen gut befestigt. Diese Schienen laufen in Haken (ee) aus, welche über die betreffenden Sprossen greifen. Außerdem sind unten zwei starke, durch Querleisten (gg) verbundene Winkelstücke (ff), 1 Fuß breit, $1\frac{1}{2}$ Fuß lang, an dem Brett angebracht, mit welchen dasselbe sich an den Sprossenständer anlehnt.

Fig. 21.

Fig. 22.

Der Tiefsprung beginnt mit zwei Fuß Höhe.

Zur Uebung im Springen über einen festen Gegenstand dient ein Erdwall (Rasenbank), oder der ganz tief gelegte Querbaum (Reck). Vergl. §. XXVII.

Ueberall ist die Niedersprungstelle mit Sand oder Lohe zu bedecken, oder wenigstens die Erde aufzulockern, um hartes Aufspringen zu vermeiden.

II. Die Uebungen.

Außer dem bereits §. XVII Gesagten ist noch zu erinnern, daß nur langsam und stetig bei diesen Uebungen vorgeschritten werden und eine Steigerung nur dann eintreten darf, wenn der Sprung auf geringere Höhe und Weite richtig und sicher ausgeführt wird. Der Niedersprung muß immer in der beim Schlußsprung §. XII, 7 angegebenen Weise mit Kniebeugen erfolgen.

Es darf nie höher oder weiter gesprungen werden, als nöthig ist, die Schnur nicht zu berühren.

Gleichmäßiger Wechsel im Abspringen mit dem linken wie rechten Fuße.

Auf den Zuruf: springt! oder ein Zeichen mit der Hand erfolgt der Sprung oder Anlauf; dann auf ein neues Zeichen Zurückgehen zum Aufstellungsort und Sprung (Anlauf) des Folgenden.

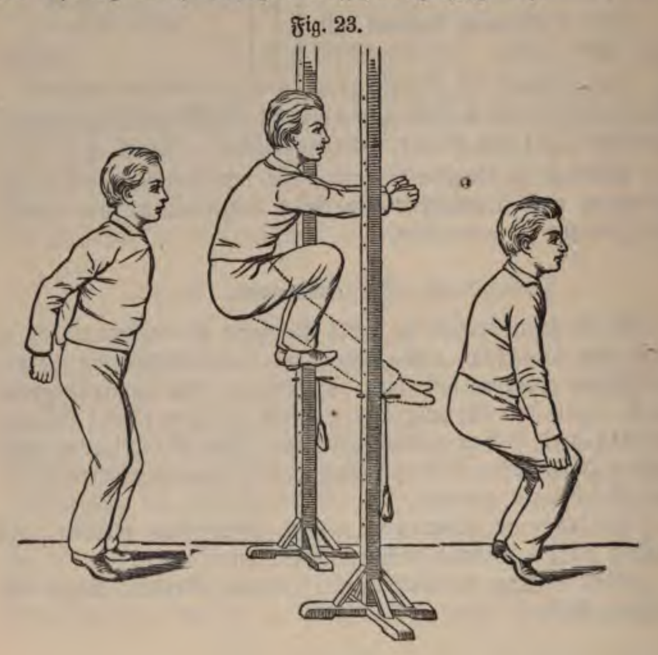
a) Vorübungen.

Dieselben, bestehend in den Uebungen §. XII, 7 und besonders §. XVII, müssen mit den Anfängern vor dem Springen über die Schnur wieder durchgeübt werden und sind auch später von Zeit zu Zeit zu wiederholen. Hierher gehört auch die Einübung des Anlaufs mit drei Schritt, rechts und links beginnend.

b) Springen über die Schnur.

1. **Schlußsprung über die Schnur**, erst nach Zählen in drei Tempos, dann ohne Zählen. Die Arme unterstützen den Sprung durch kräftigen Aufschwung (Fig. 23).

Fig. 23.



✠ 2. Schlußsprung mit Viertel- und halber Drehung vor dem Niedersprung.

3. Uebung 1 und ✠ 2 von Zweien und Mehreren zugleich, mit und ohne Handfassen.

4. Hochsprung mit drei Schritt Anlauf.

Beim Anlauf tritt der rechte (linke) Fuß erst in Gangrichtung um eine kleine Schrittlänge zurück nnd beginnt aus dieser Stellung den Anlauf. Der erste Schritt lang und in ruhigem Tempo, der zweite und dritte kürzer und rascher; bei dem dritten zugleich kräftiger Abstoß des rechten (linken) Fußes zum Sprung. — Die Kniee werden, nicht ganz geschlossen, nach der Brust hin angezogen und dann kräftig vorgestoßen (Fig. 23). Die Fersen müssen schon vor dem Niedersprunge geschlossen sein. Das Seitwärtswerfen der Beine ist zu vermeiden.

✱ 5. Dieselbe Uebung mit freiem Anlauf (d. h. ohne vorgeschriebene Schrittzahl) und bestimmtem Abstoß, rechts, links.

✱ 6. Dieselbe Uebung, Anlauf und Abstoß frei.

✠ 7. Uebung 4 von Zweien zugleich, mit und ohne Handfassen.

8. Weitsprung mit drei und mehr Schritt Anlauf.

Die Beine werden gestreckt vorgeworfen.

✱ 9. Weithochsprung mit drei und mehr Schritt Anlauf.

Das Sprungbrett wird allmälig zurückgeschoben und die Schnur allmälig höher gelegt.

✱ 10. Schlußsprung mit drei Schritt Anlauf.

Anlauf wie bei Uebung 4; bei dem dritten Schritt Niedersprung auf beide Füße — Fersen geschlossen, — und aus der Kniebeuge sofortiges Aufschnellen zum Schlußsprung über die Schnur.

✠ c) Weitsprung über den Springgraben.

Kann von Mehreren zu gleicher Zeit ausgeführt werden. Drei und mehr Schritt Anlauf, bestimmter und freier Abstoß.

[d) Tiefsprung.]

Es ist darauf zu achten, daß ein elastischer Niedersprung mit guter Kniebeuge gemacht werde. Fersen geschlossen, Arme leicht gewinkelt, Oberkörper möglichst aufrecht. Besonders ist das bei Anfängern häufig vorkommende Schließen der Kniee beim Niedersprung zu vermeiden. Bei dem Absprung dürfen die Fußspitzen nicht über die Brettkante hervorstehen, damit kein Abkanten erfolge.

1. Tiefsprung aus Grundstellung (Schlußsprung).

Erst nach Zählen. Beine während des Sprunges geschlossen und möglichst gestreckt.

2. Tiefsprung aus Gangstellung (Schrittsprung).

Zurückstellen des rechten (linken) Beines; dann Vorspreizen desselben und gleichzeitig kräftiger Abstoß mit dem linken (rechten) Fuß.

*3. Tiefsprung seitwärts aus Grundstellung (Seitsprung).

Entsprechend §. XVII, 3. Nur aus geringer Höhe.

*4. Tiefsprung aus Hockstellung (Kniee tief gebeugt).

Strecken der Kniee nach dem Absprung.

*5. Tiefsprung aus dem Sitz auf dem Brett (von Körperhöhe an geübt).

Die Hände stützen auf die vordere Kante und stoßen, unter gleichzeitigem Vorschnellen der Beine, den Körper kräftig ab.

*6. Tiefsprung mit Wendungen während des Sprunges.

Nur aus geringer Höhe.

*7. Tiefsprung über die vorgesetzte Schnur, hoch und weit.

* e) Sprung über einen festen Gegenstand.

Mit Vorsicht einzuüben. Sicherheitsstellung.

§. XXV.

[Uebungen auf dem Schwebebalken.]

I. Das Geräth.

Der Schwebebalken ist ein ungefähr 24 Fuß langer, abgerundeter Baum von etwa 5 Zoll im Durchmesser, mit etwas rauher Oberfläche. Derselbe ist auf 3, einen Fuß hohen Böcken oder Klötzen durch Schrauben und eiserne Bänder befestigt.

Es sind zwei Schwebebalken erforderlich.

II. Die Uebungen.

Die Schüler werden in so viele Reihen geordnet, als Schwebebalken benutzt werden.

✠ 1. Einnehmen des Schwebestandes.

Aufsteigen auf den Balken am Ende desselben, links (rechts) beginnend, in Querstand (das Gesicht dem Ende des Balkens zugekehrt). Füße auswärts, etwa fußlang von einander entfernt, Kniee leicht gebeugt, Arme zur wagrechten Haltung seitwärts gehoben, Unterarme etwas nach vorn gewinkelt, innere Handflächen nach unten, Oberkörper senkrecht, Blick gerade aus (Fig. 24).

Fig. 24.



✠ 2. Im Schwebestand: Stellungswechsel der Füße.

Abwechselndes Vor- und Zurückstellen des rechten (linken) Fußes.

✠ 3. Fußlüften.

Heben und Niederstellen des rechten (linken) Fußes.

✠ 4. Vierteldrehung rechts und links aus Querstand in Seitstand und umgekehrt

✠ 5. Absprung aus Seitstand und zwar:
a) Schlußsprung,
b) Schrittsprung.

✠ 6. Halbe Drehung (Umdrehen) aus Querstand in Querstand:
a) Ohne Uebertritt.

Bei Stand mit vorgesetztem linken (rechten) Fuß einfaches Drehen der Füße rechts (links) herum.

b) Mit Uebertritt.

Bei Stand mit vorgesetztem linken (rechten) Fuß Vorstellen des rechten (linken) Fußes — Fußspitze nach innen — und Drehen nach links (rechts).

✠ 7. Absprung seitwärts aus Querstand (Seitsprung).

✠ 8. Schwebegang vorwärts (bis zum Ende des Balkens),
a) als Nachstellgang,
b) als gewöhnlicher Gang.

Haltung des Körpers wie beim Schwebestand. Vorwärts abspringen.

* 9. Schwebegang rückwärts.

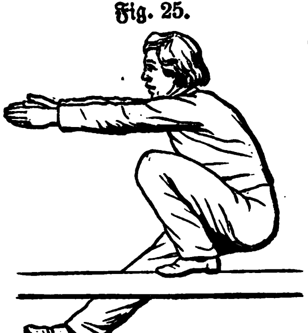
* 10. Schwebegang vorwärts, Umkehren (mit und ohne Uebertritt) und Weitergehen rückwärts.

* 11. Entsprechend rückwärts beginnen und Weitergehen vorwärts.

✠ 12. Schwebegang seitwärts mit Nachstellschritten.

* 13. Beugen und Strecken des rechten (linken) Kniees.

Fig. 25.



Der rechte (linke) Fuß steht bei dieser Uebung in der Richtung des Schwebebalkens; das linke (rechte) Bein hängt schräg herab, oder wird, später, wagrecht gehalten. Arme vorwärts gestreckt. (Fig. 25.)

14. Schwebegang von Zweien, mit Handfassen.

Zwei Balken werden so nahe zusammengestellt, daß die gleichzeitig am Ende derselben aufsteigenden Schüler sich bequem die Hände

reichen können. Die äußern Hände werden auf die Hüften gestützt. Wenn das erste Schüler-Paar 4 (6, 8) Schritte vorwärts gegangen ist, folgt (mit Gleichtritt) das zweite, dann das dritte Paar u. s. w. Am andern Ende der Balken Absprung und, wenn der Raum es gestattet, Aufstellung an dieser Seite oder Zurückgehen zum früheren Aufstellungsort. Sind mehr als zwei Balken vorhanden, so werden die Uebungen von Dreien oder Mehreren ausgeführt.

✠ a) Gewöhnlicher Gang.

✠ b) Nachstellgang links (rechts) vorwärts.

✠ c) Nachstellgang, 4 Geschritt rechts, 4 Geschritt links im Wechsel.

✠ d) Nachstellgang links und rechts im Wechsel.

✠ e) Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang und umgekehrt.

✱ f) Kiebitzgang, auch im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.

✱ g) Gehen seitwärts, Gesicht einander zugekehrt, Hände gegenseitig leicht auf die Schultern gelegt; mit Nachstellschritten oder mit Uebertreten des Fußes (Kreuzschritten).

✱ h) Gehen mit Vorspreizen des Beines (4 Schritt kommen auf 8 Zeiten des gewöhnlichen Ganges).

✱ i) Gehen mit Vor- und Rückwärtsbewegen des Hangebeines (4 Schritt gleich 12 Zeiten des gewöhnlichen Ganges).

✱ k) Gehen mit leichter Kniebeuge des Standbeines (Kniewippgang) und Vorspreizen des Hangebeines (4 Schritt gleich 8 Zeiten des gewöhnlichen Ganges.)

✱ l) Gehen mit Vor- und Rückwärtsspreizen des Hangebeines und doppeltem Kniewippen des Standbeines (4 Schritt gleich 12 Zeiten des gewöhnlichen Ganges).

U. s. w.

§. XXVI.

[Uebungen an den Steige- und Klettergerüsten.]

I. Das Gerüst.

Dasselbe besteht aus zwei etwa 14 Fuß hohen, 8 Zoll im Geviert starken, im Boden feststehenden Ständern, welche oben durch einen Querbalken verbunden sind. In diesen (bei vier Stangen und zwei Tauen muß er wenigstens 13 Fuß lang sein) sind mindestens vier runde Kletterstangen, nicht über 2 Zoll stark, in einer Entfernung von 1 Fuß 3 Zoll (von Mitte zu Mitte) eingelassen, unten in einer Schwelle feststehend. Jedes der zwei Klettertaue muß $1\frac{1}{4}$ Zoll stark und darf nicht zu scharf gedreht sein; das obere Ende hat eine feste, mit Leder überzogene Oese zum Einhängen in eiserne Haken; auch das untere Ende wird mit Leder eingefaßt. Bei zwei Tauen sind drei Haken nöthig, je 1 Fuß 4 Zoll von einander an dem Querbalken befestigt (mit durchgehenden, oben mit Muttern versehenen Schrauben).

In der Mitte des Querbalkens wird eine, womöglich aber zwei Leitern, deren Länge die Höhe des Gerüstes um $\frac{1}{5}$ übersteigt, schräg angelehnt und oben eingehakt, so daß sie abgenommen werden können. Die Leiterbäume oder Holme sind $3\frac{1}{2}$ bis 4 Zoll hoch, oben und unten abgerundet, $1\frac{1}{2}$ bis 2 Zoll stark und im Lichten 15 Zoll von einander entfernt. Die runden, $1\frac{1}{4}$ Zoll starken Sprossen sind von 8 zu 8 Zoll mit den Enden vierkantig in die Leiterholme eingelassen und von außen verkeilt.

Die Ständer sind als Sprossenständer eingerichtet, indem in sie feste Holzsprossen, $1\frac{1}{2}$ Zoll hoch, 1 Zoll stark, im Abstand von 6 Zoll schwalbenschwanzartig eingelassen und noch mit Schrauben befestigt werden. Die Sprossen stehen auf jeder Seite etwa 9 Zoll hervor und sind oben und unten abgerundet.

Die Kanten der Ständer müssen abgestumpft werden. Dasselbe gilt von den in den folgenden §§. beschriebenen Reck- und Barrenständern.

II. Die Uebungen.

A. Uebungen an der Leiter.

a) An der äußern (d. h. obern oder vordern) Seite der Leiter.

1. Steigen aufwärts vorlings, d. h. Gesicht der Leiter zugekehrt; Hände auf Sprossen oder Holmen, oder eine Hand auf Sprosse, die andere auf Holm. Ebenso abwärts.

Kniee leicht nach außen.

2. Steigen aufwärts vorlings, mit Umdrehen rücklings (Rücken der Leiter zugekehrt) abwärts.

3. Steigen aufwärts rücklings, mit Umdrehen vorlings abwärts.

*4. Steigen aufwärts vorlings, Herumsteigen auf die innere (untere) Leiterseite und an dieser abwärts.

Uebung 1 bis 4 ohne weitere Bestimmung des Griffes und Trittes.

5. Steigen aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig. Beide Füße stehen auf der unteren Sprosse, die Hände neben einander auf einer Sprosse (in Schulterhöhe). Erst wird rechte Hand und rechter Fuß gleichzeitig eine Sprosse höher gesetzt, dann linke Hand und linker Fuß auf diese Sprosse nachgesetzt u. s. w.

Anfangs Commando: rechts! links! rechts! links! oder: rechts! links! links! rechts!

6. Dasselbe wechselseitig. Linke Hand und rechter Fuß zugleich eine Sprosse höher, dann rechte Hand und linker Fuß.

7. Steigen aufwärts und abwärts mit Uebergriff und Uebertritt gleichseitig. Wie bei 5, nur daß linke Hand und linker Fuß nicht neben rechte Hand und rechten Fuß, sondern eine Sprosse höher gesetzt werden.

8. Dasselbe wechselseitig.

*9. Uebung 5—8 mit weitem Nachgriff und Nachtritt und weitem Uebergriff und Uebertritt. Je eine Sprosse wird übergangen.

✱ 10. Steigen aufwärts und abwärts mit einer Hand auf Holm oder Sprosse; die andere Hand auf die Hüfte gestützt.

✠ 11. Einnehmen des Liegestützes vorlings (Stemmhang). Hände im Stütz auf der etwa brusthohen Sprosse, Arme und Beine gestreckt, nur die Füße mit ihrem Innenrande leicht an die äußeren Kanten der Holme angelegt. Bauch eingezogen.

✠ 12. Aus Liegestütz: a) Handlüften (Handheben). Kurzes Aufheben und wieder Aufstützen der rechten (linken) Hand. b) Armbeugen und -strecken. Nur geringe Beugung der Arme.

Fig. 26.



✠ 13. Aus Liegestütz: Stemmen (Stützeln) vorlings mit Nachgriff, aufwärts und abwärts (Fig. 26).

Die rechte (linke) Hand stützt auf die nächst höhere Sprosse, der Arm streckt sich und zieht den Körper nach, während die linke (rechte) Hand neben die rechte (linke) gesetzt wird u. s. w.

✱ 14. Dasselbe mit Uebergriff.

✠ 15. Einnehmen des Liegehanges vorlings.

Hände mit Aufgriff auf einer Sprosse, Arme stark gebeugt; die Ellenbogen ruhen auf den Sprossen oder Holmen. Die Körperhaltung wie bei 11.

✱ 16. Hangeln im Liegehang vorlings mit Nachgriff, aufwärts und abwärts. Der Körper wird durch Höhergreifen der Hände aufwärts gezogen.

✱ 17. Dasselbe mit Uebergriff.

b) An der innern (d. h. untern oder hintern) Seite der Letter.

1. Steigen aufwärts und abwärts.

✠ 2. Zusammenziehen des Körpers zur Hockstellung, durch Annäherung der Füße an die Hände oder der Hände an die Füße (Fig. 27).

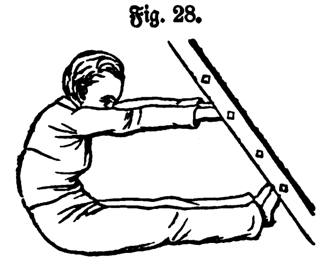
In dieser Stellung:

✶ 3. Kniestrecken. Die Beine werden vollständig gestreckt (Fig. 28). Nach einigem Verweilen zurück zur Hockstellung. Wiederholt. Sicherheitsstellung des Lehrers.

Fig. 27.



Fig. 28.



4. Sprung in den Streckhang (Langhang) vorlings (Gesicht der Leiter zugekehrt) mit Aufgriff (Ristgriff: Fassen der Sprossen von oben her, Handrücken dem Gesicht zugekehrt) an den Sprossen oder mit Speichgriff (Daumen nach dem Gesicht zu) an den Holmen.

Körper gestreckt herabhängend, Fersen geschlossen, Fußspitzen gesenkt und auswärts gedreht.

5. Streckhang vorlings mit Beinthätigkeiten: Beinheben u. s. w.

6. Im Streckhang: Handlüften, abwechselnd rechts und links. Kurzes Loslassen und Wiederergreifen der Sprossen (Holme).

✠ 7. Aus Streckhang an beiden Armen: Hang an einem Arme, abwechselnd rechts und links.

✠ 8. Im Streckhang: Griff an den Sprossen im Wechsel mit Griff an den Holmen und umgekehrt.

9. Sprung in den Beugehang (Klimmhang) an den Sprossen (Holmen). Springen in den Hang mit gebeugten Armen; Schultern womöglich in gleicher Höhe mit den Händen, Körperhaltung wie bei 4.

10. Aus Beugehang: Langsames Herablassen in den Streckhang.

✠ 11. Uebung 5, 6 und 8 im Beugehang.

✠ 12. Aufziehen in den Beugehang und langsames Herablassen in den Streckhang. Griff an den Sprossen (Holmen).

* Dies Armbeugen und -strecken mehrere Male wiederholt.

Die Uebung muß langsam und stetig ausgeführt werden.

✠ 13. Steigen aufwärts, Hangeln (Klimmen) abwärts mit Nachgriff.

Nachdem der Schüler an der inneren Seite der Leiter emporgestiegen, läßt er sich in Streckhang oder Beugehang herab und bewegt sich, indem jede Hand stets eine Sprosse tiefer greift, mit geschlossenen und gestreckten Beinen (ohne jedes Seitwärtsschwingen) abwärts.

* 14. Dasselbe mit Uebergriff.

Fig. 29.



* 15. Hangeln (Klimmen) aufwärts und abwärts, Hände an den Holmen. Durch fortgesetztes wechselhandiges Weitergreifen wird der Körper, der gerade gehalten und dessen Beine vollkommen gestreckt und geschlossen (Fußspitzen auswärts) bleiben müssen, aufwärts (abwärts) bewegt (Fig. 29).

* 16. Dasselbe, eine Hand an Holm, die andere auf Sprosse.

* 17. Dasselbe, beide Hände auf Sprossen,

a) mit Nachgriff,
b) mit Uebergriff.

* 18. Hangeln aufwärts und Absprung aus Hang (Senksprung).

B. Uebungen am Sprossenständer.

1.—6. Uebungen Aa, 1. 5. 6. 7. 8. *9, dazu

✠ 7. Hüpfsteigen mit beiden Füßen und beiden Händen. Beide Füße hüpfen gleichzeitig auf die nächste Sprosse und beide Hände greifen hierauf ebenfalls gleichzeitig weiter.

* 8. Hüpfsteigen mit einem Fuß und beiden Händen.

* 9. Hüpfsteigen mit beiden Füßen und einer Hand, die andere Hand auf die Hüfte gestützt.

* 10. Hüpfsteigen mit Ueberhüpfen einer Sprosse und mit Uebergreifen der Hände. Nur auf geringe Höhe.

✠ 11. Quersteigen. Aus Stand quer vor den Sprossen (Schulterlinie rechtwinklig zu denselben) Aufsteigen mit Uebertritt und Uebergriff; Speichgriff der Hände, Füße auswärts gedreht.

12. Steigen von Zweien gleichzeitig:

✠ a) Beide auf derselben Seite des Ständers } aus
✠ b) Beide auf entgegengesetzten Seiten } Seitstand.
* c) Aus Querstand.

* 13. Zusammenziehen des Körpers zur Hockstellung und Kniestrecken, wie bei Ab, 2 und 3.

✠ 14. Aus Seithang rücklings (Rücken an den Ständer angelehnt): Heben und Senken

a) des rechten (linken) Beines,
b) beider geschlossenen Beine.

C. Uebungen an den Stangen und Tauen.

1. Streckhang (Langhang) an zwei Stangen, zwei Tauen (1 Fuß 4 Zoll von einander aufgehängt).

Der Uebende tritt zwischen 2 Stangen (Taue) und faßt dieselben ungefähr in Kopfhöhe. Auf:

In den Streckhang — springt!

Aufsprung, Hinaufgleiten der leicht geöffneten Hände und Wiedererfassen der Stangen (Taue) in Sprungreichhöhe. Gestrecktes Herabhängen, wie bei Ab, 4.

2. Sprung in den Beugehang (Klimmhang) an zwei Stangen (Tauen). Daumen etwas nach außen gedreht.

3. Aus Beugehang: Langsames Herablassen in den Streckhang.

✱4. Aufziehen in den Beugehang und Herablassen in den Streckhang.

✱5. Armbeugen und =strecken (Klimmziehen).

Für vorstehende Uebungen vergleiche Ab, 4. 9. 10. 12.

✱6. Im Streckhang oder Beugehang: Beinthätigkeiten, z. B.: Knieaufwärtsbeugen, Beinheben vorwärts u. s. w.

7. Uebungen 1—6 an einer Stange (Tau), rechte oder linke Hand oben.

✱8. Im Streck= und Beugehang an zwei Stangen: Vor= und Rückwärtsschwingen der Beine, z. B.:

Dreimal schwingen — schwingt! Mit Rückwärtsschwingen — ab!

Fig. 30.

9. Hang mit Kletterschluß an einer Stange (Tau) (Fig. 30).

Im Streckhang (Beugehang) wird das eine Bein von hinten her mit Schienbein und oberem Theil des Fußes (Fußrist), das andere von vorn mit Wade und äußerer Fußkante an die Stange (Tau) angelegt. Einige Zeit in diesem Hang verweilen.

10. Klettern an einer Stange (Tau) mit Nachgriff.

Aus Streckhang mit Kletterschluß werden im ersten Tempo die Arme gebeugt und die Kniee so hoch als möglich emporgezogen; im zweiten Tempo greifen die Hände abwechselnd höher — die rechte (linke) befindet sich immer über der linken (rechten) —, bis Arme und Beine möglichst gestreckt sind. Nun wieder Beugen der Arme, Emporziehen der Kniee u. s. w. Anfangs nur geringe Höhe.

Das Abwärtsklettern umgekehrt. Ein Abwärtsgleiten ist nicht zu dulden.

Das Klettern an der Stange, als das leichtere, ist zuerst zu üben.

✱ 11. Dasselbe mit Uebergriff.
Weitergreifen der einen Hand über die andere fort.

✱ 12. a) Hang an beiden Händen mit Kletterschlußwechsel.
Abwechselnd das rechte und linke Bein vorn.
b) Hang an beiden Händen und Kletterschluß mit einem Bein, das andere hängt frei herab.
c) Hang an einer Hand und Kletterschluß mit beiden Beinen.

✱ 13. Hang und Kletterschluß an zwei Stangen.
Hang zwischen den Stangen, die Kniee innerhalb an dieselben festgedrückt, die Füße nach außen gehalten (Fig. 31).

Fig. 31.

✱ 14. Klettern (Aufwärtssteigen) in diesem Hang,
a) mit Aufziehen beider Kniee gleichzeitig und Weitergreifen der Hände abwechselnd rechts, links;
b) mit gleichzeitigem Aufwärtsbewegen der rechten Hand und des rechten Kniees, dann der linken Hand und des linken Kniees u. s. w.

15. ✱ a) Hang an beiden Stangen, Kletterschluß an einer Stange.
✱ b) Hang an beiden Stangen, Kletterschluß abwechselnd an der einen und andern Stange.
✱ c) Uebungen a und b mit Weiterklettern.

✱ 16. Wanderklettern.
a) Seitwärtsklettern.
Der Schüler klettert (wie bei 10 oder 11) an der ersten Stange aufwärts bis zur Mitte und geht dann von Stange

zu Stange seitwärts, indem er die nächste Stange mit den Händen faßt und die Beine nachzieht, möglichst mit Beibehaltung derselben Höhe.

b) Schrägaufwärts- und -abwärtsklettern

Beginn des Kletterns an der ersten Stange, dann Uebergreifen zur folgenden Stange und Weiterklettern, hierauf Uebergreifen zur dritten Stange u. s. f.

* 17. Ausweichen beim Seitwärtsklettern. Die Uebenden beginnen das Seitwärtsklettern von den entgegengesetzten Enden der Stangenreihe her, und zwar der eine auf der vorderen, der andere auf der hinteren Seite derselben. Sobald sie einander begegnen, fassen sie dieselbe Stange mit den Händen, Brust gegen Brust, nehmen Kletterschluß an der nächsten Stange und klettern in der früheren Richtung weiter.

* 18. Hangeln (Klimmen) aufwärts und abwärts,
a) an zwei Stangen (Tauen),
b) an einer Stange (Tau).

Aus Beugehang Höhergreifen rechts, dann links u. s. w. Entsprechend herab. Auch so zu üben, daß aufwärts geklettert, abwärts gehangelt wird und umgekehrt.

* 19. Umschwung. Der Uebende erfaßt mit jeder Hand ein Tau (Stange) und führt mit Abstoß vom Boden und Anziehen der Kniee nach der Brust die Beine geschlossen über dem Kopf weg, so daß er (mit Loslassen der Hände) wieder in den Stand gelangt.

Anfangs Hülfe an der Hand, um das Herabgleiten am Tau (Stange) zu verhüten.

Dieselbe Uebung auch so ausgeführt, daß mit Festhalten der Taue (Stangen) und mit neuem Abstoß der Füße wieder in die Ausgangsstellung zurückgekehrt wird.

* 20. Umzug und Zurückzug. Die vorige Uebung aus Hang vorlings zum Hang rücklings (mit gestreckten Knieen), — vergl. Fig. 52 —, Zurückziehen des Körpers in den Hang vorlings, Niedersprung in den Stand.

§. XXVII.

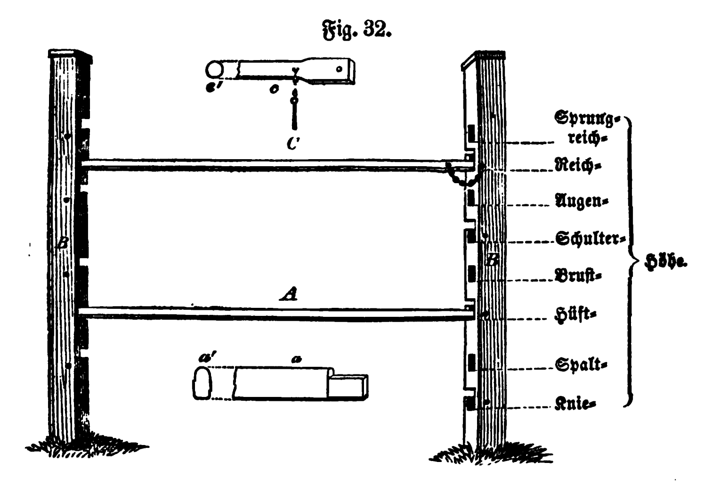
[Uebungen am Reck und Querbaum.]

I. Das Geräth.

a) Das Reck

besteht aus einer 8 Fuß langen, 2 Zoll starken, runden Stange (Fig. 32 C, c, c′) von gut geglättetem, zähem Holze (am besten Eschenholz), das aus astfreien Bohlenstücken so geschnitten ist, daß die Holzfasern längs (nicht quer oder schräg) laufen. Die vierkantigen Zapfen, in welche die Enden der Stange auslaufen, müssen genau in die Zapfenlöcher zweier Ständer (BB) passen, zwischen welchen dieselbe angebracht wird. Diese Ständer sind

Fig. 32.



6 bis 7 Zoll im Geviert stark und haben, über der Erde, eine Höhe von 8 Fuß. Die einander gegenüber liegenden Zapfenlöcher sind so eingerichtet, wie Fig. 32 bei BB zeigt. Sie werden in verschiedenen Höhen eingestemmt, so daß die Reckstange (oder der Querbaum) in Knie-, Spalt-, Hüft-, Brust-, Schulter-, Augenhöhe, sowie in Reich- und Sprungreichhöhe (der Schüler) eingelegt werden kann. Das Herausspringen der Stange wird durch einen eisernen Bolzen verhindert, der durch

des rechten (linken) Beines zum Hang im Kniegelenk; das andere Bein und der Oberkörper werden gestreckt und wagrecht gehalten (Arme gebeugt). Zum Aufschwung in den Querliegehang am rechten Knie wird die rechte Hand, zum Hang am linken Knie die linke Hand vorgesetzt.

Der Aufschwung geschieht bei dieser und den folgenden Uebungen zuerst, — nach Rückwärtsstellen des rechten (linken) Fußes, — aus Gangstellung (§. VIII, c, 1) mit Vorspreizen des hinteren Beines und Abstoß des vorderen Fußes, dann aus Grundstellung mit gleichzeitigem Abstoß beider Füße. Die Beine bleiben bis kurz vor dem Einnehmen des Liegehanges gestreckt und geschlossen.

✠ 3. Uebergehen aus Querliegehang am rechten Knie in den Hang am linken Knie und umgekehrt durch Ueberwerfen des betreffenden Beines.

✶ 4. Im Querliegehang: Loslassen der rechten (linken) Hand und Seitwärts- (Vorwärts-) strecken des rechten (linken) Armes. Hülfestellung.

✠ 5. Im Querliegehang: Uebergehen aus Handhang in den Unterarmhang (Ellenbogenhang), abwechselnd rechts, links.

✶ 6. Aus Hang am rechten Knie und rechten (linken) Arm Uebergehen in den Hang am linken Knie und linken (rechten) Arm. Mit raschem Schwung.

Fig. 36.

✠ 7. Seitliegehang an einem Knie.

a) Aus Querliegehang.

Die linke Hand greift (bei Hang am rechten Knie) unter dem Reck durch und wird, bei gleichzeitiger Drehung des Körpers nach rechts, mit Aufgriff neben die rechte Hand gesetzt. (Schulterlinie parallel der Längsrichtung der Reckstange.)

Zurück in den Querliegehang und ab.

Entsprechend bei Hang am linken Knie.

b) Aus Seitstand.

Aufgriff; Vorschwung der Beine und Ueberwerfen des rechten (linken) Beines über das Reck zum Kniehang außen neben der rechten (linken) Hand.

✠ 8. Seitliegehang mit Auflegen eines Armes (Fig. 36).

✠ 9. Seitliegehang an Händen und Füßen (mit hockenden Beinen). Mit Unter- und Aufgriff. Aufschwung der Beine und Beugen der Kniee, so daß die Fußrücken (Fußriste) an der Reckstange anliegen (Fig. 37). Die Arme bleiben leicht gebeugt.

Fig. 37.



10. Aus Uebung 9:

✶ a) Felgaufzug (Fig. 38).

Strecken der Beine, Armbeugen und allmäliges Aufziehen des stark im Hüftgelenk gebeugten Körpers in den Stütz auf dem Reck.

Fig. 38.



✠ b) Seitliegehang an einem Knie.

Das rechte (linke) Bein geht mit stark angezogener Fußspitze unter dem Reck durch und nimmt Kniehang ein, während gleichzeitig das linke (rechte) Bein kräftig gestreckt wird. Zurück zum früheren Hang, dann Strecken der Kniee und ab.

✠ c) Seitliegehang an beiden Knieen.

Durchführen (Durchhocken) beider Beine (Unterschenkel anfangs gekreuzt, um die Uebung zu erleichtern) unter dem Reck und Auflegen derselben zum Kniehang. Entsprechend zurück oder Strecken der Kniee, Drehen in den Hang rücklings. (Vergl. Fig. 52). Kopf zurückgebeugt. Absprung.

zurück. Arme und Körper gestreckt. In diesem Stütz: Armbeugen und -strecken.

2. Schlußsprung in den Stütz (Streckstütz). Herantreten an den Baum bis auf Unterarmlänge und Aufsetzen der Hände wie bei Uebung 1. Aufsprung in den Stütz erst nach Zählen in 2 Zeiten. Ausführung der Uebung und Körperhaltung ähnlich wie bei dem Sprung in den Streckstütz am Barren (§. XXVIII, a, 1 und Fig. 43). Entsprechend ab.

Uebung 2 fortgesetzt als wiederholtes Auf- und Abspringen. (Bei vier gleichzeitig Uebenden kann auch z. B. angeordnet werden, daß auf: eins! nur der erste und dritte aufspringt, auf: zwei! der zweite und vierte, während der erste und dritte abspringt, und Aehnliches.)

✠ 3. Sprung in den Stütz mit Seitwärtsspreizen
a) des rechten (linken) Beines,
b) beider Beine.

Während des Aufsprungs wird das betreffende Bein, bezw. beide Beine, seitwärts gespreizt und bei dem sofort erfolgenden Niedersprung wieder geschlossen.

* 4. Sprung in den Stütz mit Anhocken der Beine. Beide Kniee werden, fast geschlossen, zwischen den Armen nach der Brust hin angezogen (angehockt). Fußspitzen leicht aufwärts gebeugt, Oberkörper ein wenig vorgeneigt.

Bei Uebung 3 und 4 sind die Arme kräftig zu strecken.

b) Aus Stütz.

1. Beinheben seitwärts, rechts, links.

Heben des gestreckten Beines seitwärts, ohne Verdrehung des Körpers.

✠ 2. Beinspreizen seitwärts, rechts, links.

* 3. Anhocken der Beine, wie bei a, 4.

✠ 4. Handlüften, rechts, links (wie §. XXVI, Aa, 12). Dasselbe fortgesetzt als Stützeln auf der Stelle.

* 5. Griffwechsel.

Aus Aufgriff in Zwiegriff, Untergriff u. s. w.

✠ 6. Stützeln seitwärts. Entsprechend §. XXVII, Aa, 16. Durch Rückwärtsabschnellen des Körpers ab. (Wie bei Uebung Ac, 3b.)

* 7. Heben des (gestreckten) rechten (linken) Beines über den Baum und zurück (Vorschweben),
a) ohne Drehung des Körpers,
b) mit Drehung desselben.
Das gehobene Bein darf den Baum nicht berühren.

✠ 8. Quersitz auf einem Schenkel (Halbquersitz) durch Vierteldrehung rechts, links. (Hülfestellung.)
Der rechte (linke) Oberschenkel liegt voll auf dem Baum (Schulterlinie rechtwinklig zur Längsrichtung des Baumes), während der Unterschenkel und das linke (rechte) Bein herabhängen. In den Stütz zurück und ab.

* 9. Seitsitz auf einem Schenkel
a) außen neben der rechten (linken) Hand.
Anfangs in zwei Zeiten. Auf: eins! Heben des gestreckten rechten (linken) Beines über den Baum (wie bei 7); auf: zwei! mit raschem Beugen des Kniees Sitz auf dem rechten (linken) Oberschenkel. Entsprechend zurück zum Stütz.
b) zwischen den Händen.
Wie Uebung a, nur daß unter Lüften der gleichseitigen Hand das betreffende Bein zum Sitz durchgeschwungen wird. Entsprechend zurück zum Stütz.

* 10. Seitsitz auf beiden Schenkeln.
a) Erst in zwei Zeiten. Auf: eins! Einnehmen des Halbquersitzes, auf: zwei! Versetzen der Hände und Vierteldrehung in den Seitsitz auf beiden Oberschenkeln. Kniee gebeugt und etwas geöffnet, Fersen geschlossen, Fußspitzen angezogen.
b) Ohne Zählen. Aus Stütz mit halber Drehung und Versetzen der Hände sofort in den Sitz.
Ab durch Zurückgehen in den Stütz oder durch Abschnellen vorwärts, wie bei Uebung §. XXIV d, 5.

* 11. Reitsitz.
Erst in zwei Zeiten. Auf: eins! Heben des gestreckten Beines über den Baum, unter gleichzeitiger Drehung des

Körpers (wie bei Uebung 7, b); auf: zwei! Niederlassen in den Sitz (Spaltsitz). Körper gestreckt.

In umgekehrter Folge zurück.

Diese Uebung kann auch mit Lüften der gleichseitigen Hand gemacht werden.

* Uebung 8—11 auch aus Stand.

c) Aus Sitz.

1. Sitzwechsel.

✠ a) Aus Seitsitz auf dem rechten Schenkel mit Vierteldrehung zum Reitsitz, und aus Reitsitz zum Seitsitz auf dem linken Schenkel und umgekehrt.

* b) Aus Halbquersitz rechts (links) durch Ueberschwingen des rechten (linken) Beines zum Reitsitz und umgekehrt. Anfangs mit Aufsetzen der Hände hinter dem Körper, später frei.

✱ c) Aus Halbquersitz rechts zum Halbquersitz links und umgekehrt. Beide Beine werden geschlossen und gestreckt über den Baum geschwungen. Anfangs mit Aufsetzen der Hände hinter dem Körper. Hülfestellung.

2. Fortbewegen seitwärts

✠ a) im Seitsitz auf einem Schenkel,

* b) im Seitsitz auf beiden Schenkeln.

Die Hände werden um Handbreite seitwärts gerückt und der etwas gehobene Körper nachgeschoben u. s. w.

✱ d) Stützübersprünge.

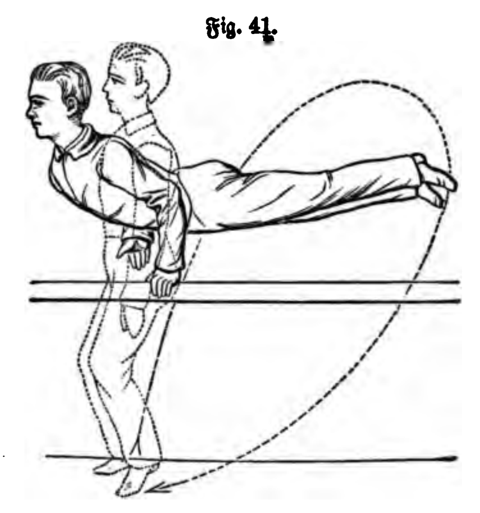
Baum anfangs hüft-, später brusthoch. Bei den folgenden Uebungen genaue Hülfestellung.

1. Aus Stand: Wende (Fig. 41).

Die Hände stützen mit Aufgriff auf den Baum, der Körper schwingt gestreckt nach rechts (links) mit geschlossenen Beinen und kurzer Drehung der Brust nach dem Baum zu über denselben; dabei läßt die rechte (linke) Hand los und der Uebende

gelangt mit Griffwechsel der linken (rechten) Hand in den Stand neben dieselbe, linke (rechte) Leibesseite dem Baume zugekehrt.

Fig. 41.



2. Aus Stand: Kehre. Aufgriff; während des Schwunges nach links mit zurückgedrehter linken Schulter schwingt der Körper, den Rücken dem Baume zugekehrt, über diesen, indem gleichzeitig die linke Hand rasch sich hebend den Körper unter sich durchläßt, dann sofort wieder aufgesetzt wird, während nun die rechte losläßt, so daß der Körper, in den Stand gelangt, dem Baume seine linke Seite zukehrt. Entsprechend nach rechts hin. Körperhaltung wie bei Fig. 42.

3. Aus Stand: Flanke. Aufgriff; der Körper wird gestreckt, ohne jede Drehung, nach rechts (links) hin, mit Loslassen der gleichseitigen Hand so über den Baum geschwungen, daß er in den Stand (Rücken gegen den Baum) gelangt.

4. Aus Stand: Hocke.

a) Hockaufsprung auf den Baum, rasches Aufrichten und Absprung vorwärts.

b) Hocke über den Baum. Rasches Loslassen der Hände mit Abstoß, sobald die Füße über den Baum gehen.

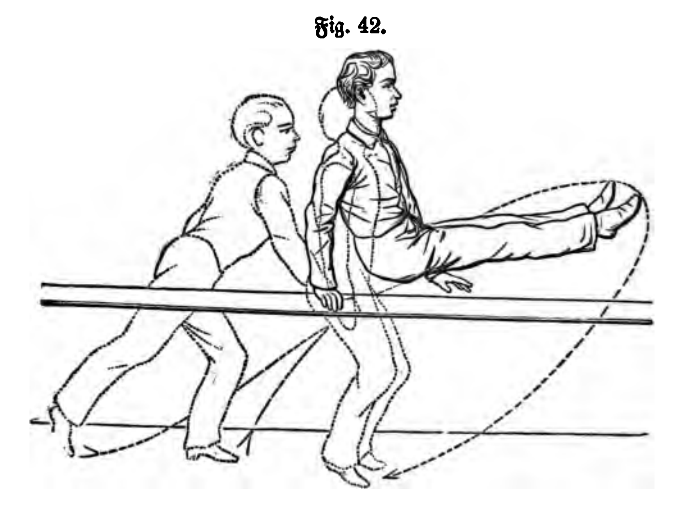
Körper anfangs stark vorgeneigt, doch schon vor dem Niedersprung wieder gestreckt.

Uebung 1—4 auch mit Anlauf und (bei größerer Geübtheit) Uebung 1—3 auch aus Stütz. Bei Wende aus Stütz Zwiegriff, und zwar hat bei Wende nach rechts die rechte Hand Aufgriff, die linke Untergriff; bei Wende nach links umgekehrt.

5. Sprung über den Baum mit Aufsetzen nur einer Hand (Barrieresprung) (Fig. 42). Der Uebende stellt sich mit der rechten Körperseite gegen den Baum und zwar in Gangstellung (rechten Fuß zurück), setzt die rechte Hand auf, stößt (unter Vorspreizen des rechten Beines) mit dem linken Fuße ab und schwingt sich hinüber, Rücken dem Baum zugekehrt, ähnlich wie bei 2; Nachgreifen der anderen Hand. Entsprechend nach links.

Dieselbe Uebung mit Anlauf schräg gegen den Baum.

Fig. 42.



* e) Freisprung

über den knie- und spalthoch gelegten Baum. Mit Anlauf. Sicherheitsstellung.

§. XXVIII.

[Uebungen am Barren.]

I. Das Geräth.

Der Barren besteht aus zwei wagrechten, gleichlaufenden, 8 bis 9 Fuß langen, $2\frac{1}{2}$ Zoll hohen, 2 Zoll starken, gut abgerundeten (also ovalen) Holmen, welche auf Ständern ruhen, die einen Fuß von jedem Ende des Holmes in denselben eingezapft und durch Holznägel befestigt sind. An diesen Stellen sind die Holme (welche aus Splintholzbohlen von Eschen-, Eichen-, im Nothfalle von Kiefernholz geschnitten werden) etwas stärker gelassen und schließen sich mit rechtwinkliger Kante bündig an den Ständer an, sind also hier an der unteren Seite nicht abgerundet.

Die Ständer sind unten 4 Zoll im Geviert stark und verjüngen sich (an der äußeren Seite) nach oben hin bis zur Holmstärke. Dieselben sind 2 bis 3 Fuß tief in die Erde eingegraben und die gegenüberstehenden am besten durch über Kreuz aufgenagelte Brettstücke von etwa 4 Zoll Breite in der Erde verbunden.

Soll der Barren tragbar sein, so ruhen die Ständer in Schwellen, von denen zwei (die Längsschwellen) mit den Holmen gleichlaufen, während die anderen (die Querschwellen) diese rechtwinklig durchschneiden.

Die Schwellen sind in einander gefalzt, und in ihren Kreuzungspunkten sind die Ständer mit 3 Zoll langen und 3 Zoll im Geviert starken Zapfen eingelassen und gut verkeilt.

Die Querschwellen, 8 Zoll breit, 3 Zoll hoch, stehen 9 Zoll, die Längsschwellen, 5 Zoll breit und 3 Zoll hoch, stehen 5 Zoll über die Ständer hervor.

In den Winkeln, welche die Längsschwellen mit den Ständern innen und die Querschwellen mit denselben außen bilden, sind Streben eingezapft und durch Schrauben (und Winkeleisen) gut befestigt.

Die Kanten der Ständer, sowie die oberen Kanten der Schwellen müssen abgestumpft sein.

Die Höhe des Barrens beträgt Brusthöhe für die ersten Anfänger, Schulterhöhe für die Geübteren; die innere (lichte) Weite von Holm zu Holm Schulterbreite.

Darnach würde ein Barren für Knaben von 12 bis 14 Jahren 3½ bis 4¼ Fuß hoch, 14½ bis 16 Zoll (im Lichten) weit sein müssen.

Da die Schulterbreite bei den Knaben sehr verschieden ist, so sind mindestens zwei Barren nöthig.

II. Die Uebungen.

a) Im Streckstütz.

✠ 1. Sprung in den Streckstütz (Stütz).

Die Schüler treten so nahe an den Barren heran, daß bei Auflegen der Hände auf die Barrenenden — Daumen nach innen — die Ellenbogen leichte Fühlung am Körper haben.

Fig. 43.

Der Aufsprung wird zuerst nach Zählen in 2 Zeiten geübt. Auf: eins! Heben der Ellenbogen und leichte Kniebeuge; Körper etwas vorgeneigt, Blick gerade aus. Auf: zwei! Aufsprung in den Stütz; Körper vollständig gestreckt, Kopf frei, Schultern zurück, Kreuz eingezogen, Beine geschlossen, Fußspitzen auswärts, nach unten gesenkt (Fig. 43).

Ebenso: Nach Zählen ab — eins! zwei! Dann ohne Zählen.

Dieselbe Uebung fortgesetzt, als wiederholtes Auf- und Abspringen.

✠ 2. Im Stütz: Beinthätigkeiten, z. B.: Beinheben und -senken, Beinspreizen, Knieaufwärtsbeugen u. s. w.

✠ 3. Im Stütz: Rumpfdrehen, rechts und links.

Der Kopf wird nicht besonders gedreht.

Die Uebungen 2 und 3 dürfen nicht zu lange dauern, da bei Anfängern die Stützkraft leicht erschöpft wird.

✠ 4. Im Stütz: Handlüften (Handheben).
Wie §. XXVI, A a, 12.

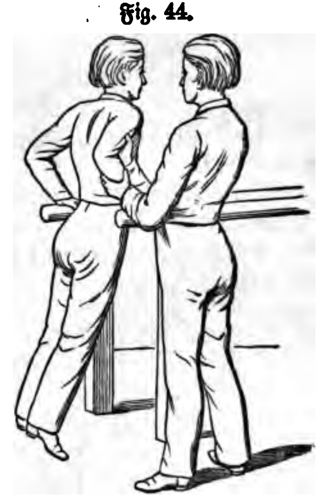
✠ 5. Stützeln (Handgang)
a) auf der Stelle.
Uebung 4 fortgesetzt, abwechselnd rechts und links im Takt.
b) vorwärts,
c) rückwärts,
d) auf der Stelle im Wechsel mit Stützeln von der Stelle, z.B.: 4mal auf der Stelle, 4mal vorwärts u.s.w.
Auf normale Haltung des Körpers, besonders der Beine, ist zu achten. Die Griffe bei dem Stützeln von der Stelle dürfen nicht zu weit sein.

* 6. Stützhüpfen.
Kurzes Aufschnellen des Körpers mit gleichzeitigem Lüften beider Hände. Auf und von der Stelle, wie bei 5, zu üben.

✠ 7. Im Stütz: Armbeugen und strecken.

Die Arme werden bei normaler Körperhaltung (s. Fig. 43) anfangs nur um ein Geringes, dann bis zum rechten Winkel und endlich * bis zum spitzen Winkel langsam gebeugt und wieder gestreckt. Die Uebung muß mit Vorsicht ausgeführt werden; bei Anfängern und schwächeren Schülern ist Hülfe gegen das plötzliche Einknicken durch Unterstützen der Arme zu geben (Fig. 44).

Fig. 44.



* 8. Stütz auf beiden Holmen im Wechsel mit Stütz auf einem Holm.

Mit Drehung der linken Schulter vorwärts, leichtem Vorneigen des Körpers und Legen der Körperlast auf den rechten Arm wird die linke Hand auf den rechten Holm (um Schulterbreite von der anderen Hand entfernt) aufgesetzt.

In ähnlicher Weise wird aus diesem Stütz durch Drehung der linken Schulter **rückwärts**, wieder in den Stütz auf beiden Holmen übergegangen.

Entsprechend mit Vorwärtsdrehen der rechten Schulter.

Fig. 45.

* 9. Aus Streckstütz: **Uebergehen in den Unterarmstütz und Aufkippen, wechselarmig** (Fig. 45).

Die Arme werden gebeugt und erst der eine, dann der andere Unterarm der Länge nach auf den Holm gelegt; Ellenbogen etwas nach innen. Dann kräftiges Strecken erst des einen, hierauf des anderen Armes.

* 10. Im Stütz:

a) **Heben des gestreckten rechten (linken) Beines bis zur Holmhöhe und über den Holm.**

b) **Heben beider Beine.**

b) Im Liegestütz.

✠ 1. **Liegestütz, Hände auf dem Barren, Füße auf der Erde.**

Entsprechend der Uebung §. XXVII, B a, 1.

In diesem Stütz: **Armbeugen und -strecken.**

✠ 2. **Schwung in den Liegestütz vorlings auf dem Barren** (Fig. 46).

Fig. 46.



Aus Streckstütz werden die Beine vorgeschwungen und bei dem Rückschwung kurz über den Holmen rasch so weit geöffnet, daß die inneren Fußkanten sich auf diese auflegen. Arme senkrecht, Körper vollständig gestreckt; weder Schienbeine noch Kniee dürfen die Holme berühren.

Anfangs Hülfestellung gegen das Einknicken.

3. Im Liegestütz vorlings:

✠ a) Handlüften.
✠ b) Stützeln auf und von der Stelle } vorwärts und
✱ c) Stützhüpfen auf und von der Stelle } rückwärts.
✠ d) Armbeugen und -strecken.
✠ e) Uebergehen in den Unterarmstütz und Aufkipppen wechs[e]larmig (✱ gleicharmig).
✱ f) Vorwärts- (Seitwärts-) strecken des rechten (linken) Armes.
✠ g) Heben und Senken des rechten (linken) Beines.

✱ 4. Schwung in den Liegestütz rücklings auf dem Barren.

Entsprechend Uebung 2, Rücken dem Geräth zugekehrt.

✱ 5. Im Liegestütz rücklings: Heben und Senken des rechten (linken) Beines.

c) Stützschwingen, Sitz- und Sitzwechselübungen.

Es ist darauf zu achten, daß bei den folgenden Uebungen und besonders bei den Schwungbewegungen, die Beine stets völlig gestreckt und geschlossen bleiben. Nur die Schwünge in den Reitsitz machen eine Ausnahme, indem bei diesen kurz vor dem Einnehmen des Sitzes die Beine geöffnet werden; nach dem Schwingen aus dem Reitsitz werden dieselben sofort wieder geschlossen.

✠ 1. Aus Stand: Schwung in den Quersitz auf einem Schenkel (Halbquersitz) innerhalb des Barrens hinter der (feststehenden) Hand, und Sitzwechsel mit Zwischensprung; rechts, links.

Nach dem Aufsprung wird, ohne Verdrehung der Schulter, erst Halbquersitz (entsprechend §. XXVII, B b, 8, doch sind

hier die Beine geschlossen und möglichst gestreckt, wie bei Fig. 47 und 48) auf dem rechten (linken) Holm hinter der rechten (linken) Hand, dann mit Niedersprung und sofortigem Aufsprung Halbquersitz auf dem linken (rechten) Holm hinter der linken (rechten) Hand eingenommen.

✠ 2. Stütz im Wechsel mit Halbquersitz innerhalb des Barrens hinter der (feststehenden) Hand; rechts, links.

✠ 3. Sitz rechts (links) im Wechsel mit Sitz links (rechts) innerhalb des Barrens hinter der (feststehenden) Hand.

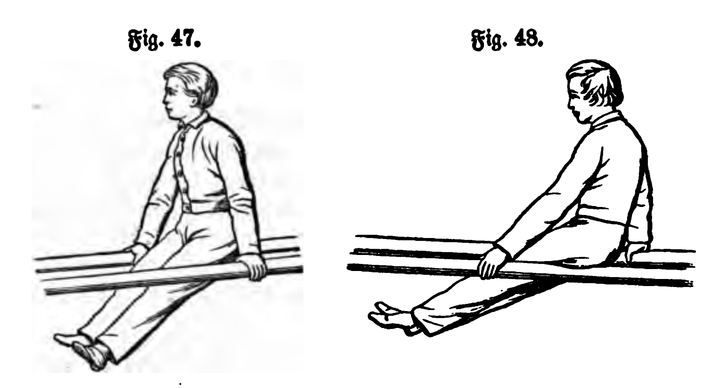
✠ 4. Uebung 1, 2, * 3 vor der Hand.

✠ 5. Sitzwechsel mit Fortbewegen,

a) vorwärts.

Bei Sitz hinter der Hand wird die Hand vorgesetzt, hinter welcher der Sitz erfolgen soll, z. B. bei dem Sitz auf dem rechten Holm Vorsetzen der linken Hand und Einnehmen des Sitzes hinter dieser Hand (Fig. 47 und 48).

Fig. 47. Fig. 48.



Bei Sitz vor der Hand wird die Hand vorgesetzt, vor welcher man sitzt, z. B. beim Sitz auf dem linken Holm Vorsetzen der linken Hand und Einnehmen des Sitzes vor der rechten Hand.

b) rückwärts.

Zurücksetzen der Hände in umgekehrter Weise wie bei a; also bei Sitz hinter der rechten Hand Zurücksetzen der rechten Hand und Sitz links; bei Sitz vor der rechten Hand Zurücksetzen der linken Hand und Sitz links.

✠ 6. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingen der Beine und mit sofortigem Zurückschwingen Niedersprung in den Stand.

✠ 7. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingen der Beine und Verharren im Stütz.

✠ 8. Im Stütz: Vor- und Rückwärtsschwingen der Beine bis zur Holmhöhe.

Durch Beugung im Hüftgelenk werden die Beine vorwärts, durch Einziehen des Kreuzes und Zurücklegen des Kopfes rückwärts geschwungen.

Für Anfänger ist genaue Hülfegebung durch Fassen der Arme (wie bei Fig. 44) nöthig.

✠ 9. Aus Stand: Sprung in den Stütz mit Vorschwung und Oeffnen der vorschwingenden Beine zum Reitsitz auf beiden Holmen vor den Händen.

Abschwung mit geschlossenen Beinen.

✶ 10. Aus Stand: Sprung in den Stütz mit Vorschwung, Oeffnen der zurückschwingenden Beine zum Reitsitz auf beiden Holmen hinter den Händen (Fig. 49).

Zurücksetzen der Hände hinter den Körper und Abschwung.

Fig. 49.



✶ 11. Uebung 9 und 10 aus dem Stütz.

Fig. 50.



✠ 12. Aus Stand: **Sprung in den Stütz und Schwingen der Beine zum Reitsitz auf einem Holm**

a) **vor der rechten (linken) Hand,**
b) **hinter der rechten (linken) Hand** (Fig. 50).

Die Beine schwingen geschlossen bis über den Holm, öffnen sich und nehmen dicht vor (hinter) der rechten (linken) Hand Reitsitz ein.

Der Sitz ist anfangs nicht reiner Spaltsitz, sondern mehr Sitz auf dem rechten (linken) Schenkel.

Zurück in den Stand, anfangs mit bloßem Ueberspreizen des äußeren Beines über den Holm, später * mit Schwung beider Beine.

* 13. **Uebung 12 aus Stütz.**

✠ 14. Aus Reitsitz auf einem Holm: **Sitzwechsel mit Zwischenschwung.**

a) **Aus Reitsitz auf einem Holm Uebergehen in den Reitsitz auf dem anderen Holm, vor den Händen.**
b) **Dasselbe, hinter den Händen.**
c) **Aus Reitsitz auf einem Holm vor den Händen Uebergehen in den Reitsitz auf demselben Holm hinter den Händen und umgekehrt (Halbmond).**
d) **Aus Reitsitz auf einem Holm vor den Händen Uebergehen in den Reitsitz auf dem anderen Holm hinter den Händen und umgekehrt (Schlange).**

* 15. **Dieselben Uebungen ohne Zwischenschwung.**
Die Beine gehen mit kräftigem Schwung aus Reitsitz auf **einem** Holm sofort in den Reitsitz auf dem **anderen** Holm über.

16. Aus Reitsitz auf beiden Holmen: **Sitzwechsel**

✠ a) **aus Reitsitz vor den Händen in den Reitsitz hinter den Händen;**

* b) aus Reitsitz hinter den Händen in den Reitsitz vor den Händen.

Bei letzterer Uebung wird der Körper vorgeneigt, das Kreuz eingezogen, die Arme werden leicht gebeugt und gleichzeitig die Beine kräftig zurückgeschwungen.

✠ 17. Aus Stand: Sprung in den Stütz und Schwingen beider Beine über den Holm zum Halbquersitz.

a) vor der rechten (linken) Hand (Kehrschwung);
b) hinter der rechten (linken) Hand (Wendeschwung).

Zurückschwingen in den Stand. Bei Uebung b greifen vor dem Abschwung anfangs die Hände hinter den Körper zurück. * Später Abschwung, Hände vor dem Körper.

* 18. Uebung 17 aus Stütz.

* 19. Im Stütz: Vor- und Rückwärtsschwingen über Holmhöhe (als Hochschwingen).

Anfangs mäßig zu betreiben und nur allmälig zu steigern. Abschwung auch mit kräftigem Abstoß der Arme. Hülfestellung.

* 20. Aus Stütz: Kehre rechts.

Nach mehrmaligem (doch nicht zu oft wiederholtem) Vor- und Rückwärtsschwingen Schwung des Körpers — bei starker Beugung im Hüftgelenk — über den rechten Holm vor der Hand in den Stand neben dem Barren. Erst Loslassen der rechten, unmittelbar darauf der abstoßenden linken Hand, welche sofort auf den rechten Holm nachgreift.

Körperhaltung wie bei Fig. 42. Jede Drehung des Körpers zu vermeiden; Kniebeuge beim Niedersprung.

Der Lehrer steht an der Niedersprungsseite und faßt den Uebenden am Oberarm.

Entsprechend: Kehre links.

* 21. Aus Stütz: Wende rechts.

Entsprechend Uebung 20, nur daß die Beine beim letzten Rückschwung hinter der rechten Hand über den Holm geschwungen werden. Körperhaltung wie bei Fig. 41. Auch hier wird erst die rechte, dann die linke Hand losgelassen und letztere auf den rechten Holm nachgesetzt. Hülfestellung.

Entsprechend: Wende links.

Uebung 20 und 21 auch mit bestimmter Zahl der Vor- und Rückschwünge, z. B.: Kehre auf den zweiten Vorschwung, Wende auf den zweiten Rückschwung.

* 22. Aus Stand:

a) Kehre beim ersten Vorschwung;

b) Wende beim ersten Rückschwung.

Wenn Kehre und Wende sicher eingeübt sind, werden diese Uebungen von den Schülern auch in rascher Folge, abwechselnd rechts und links, ausgeführt.

* 23. Sitzwechsel zur Kehre und Kehr- oder Wendeabschwung.

Aus Halbquersitz außerhalb des Barrens vor der Hand auf dem rechten Holm überschwingen in den Halbquersitz auf dem linken Holm; erst mit, später ohne Zwischenschwung.

Der Abschwung geschieht:

a) als Kehrabschwung,

b) als Wendeabschwung über denselben Holm (Halbmond),

c) als Wendeabschwung über den anderen Holm (Schlange).

* 24. Sitzwechsel zur Wende und Wende- oder Kehrabschwung.

Entsprechend der vorigen Uebung. Körper stark vorgeneigt, Kreuz hohl, Arme gebeugt, Beine kräftig zurückgeschwungen.

Der Abschwung geschieht:

a) als Wendeabschwung,

b) als Kehrabschwung über denselben Holm (Halbmond),

c) als Kehrabschwung über den anderen Holm (Schlange).

d) Hangübungen.

✠ 1. Querhang, Hände und Kniee auf beiden Holmen, innerhalb des Barrens.

Anfangs in zwei Zeiten. Aus Grundstellung auf: eins! Fassen der Holme am Barrenende von unten und außen her mit Speichgriff (Daumen dem Gesicht zugekehrt) und rasche Kniebeuge; auf: zwei! Abstoß der Füße, Aufschwung der möglichst geschlossenen Beine und Oeffnen derselben zum Kniehang, rechtes Knie am rechten, linkes Knie am linken Holm.

Kopf nicht zurückgebeugt, Arme gestreckt.

In diesem Hang: Armbeugen und -strecken.

✠ 2. Aus Hang wie bei Uebung 1: Uebergehen in den Hang beider Kniee an einem Holm und Kniehangwechsel von einem Holm zum anderen.

✠ 3. Seithang, Hände auf dem einen, Kniee auf dem anderen Holm.

Erst in zwei Zeiten zu üben. Zwei (vier) Schüler stellen sich an beiden Längsseiten des Barrens, das Gesicht demselben zugekehrt, so auf, daß sie sich gegenseitig nicht behindern können, fassen auf: eins! den ihnen zunächst stehenden Holm mit Aufgriff (Untergriff) und beugen gleichzeitig die Kniee. Auf: zwei! schwingen sie die geschlossenen Beine unter diesem Holm durch über den anderen Holm zum Kniehang.

In diesem Hang: Armbeugen und -strecken.

Entsprechend ab.

✠ 4. Sturzhang mit hockenden Beinen.

Anfang wie bei Ueb. 1. Nach dem Abstoß der Füße werden die Beine hockend — Kniee geschlossen — an die Brust herangezogen; Oberkörper senkrecht nach unten geneigt.

✠ 5. Aus Querstand innerhalb des Barrens: Umschwung in den Liegehang rücklings an Händen und Füßen (Schwimmhang) (Fig. 51).

Die Uebung beginnt wie bei 4, die Drehung des Körpers wird aber fortgesetzt, die Beine werden geöffnet, die Fußrücken (Fußriste) auf die Holme aufgelegt und zurückgeschoben. Kreuz hohl, Kopf zurückgebeugt.

Entsprechend zurück in den Stand. Hülfestellung.

Fig. 51.



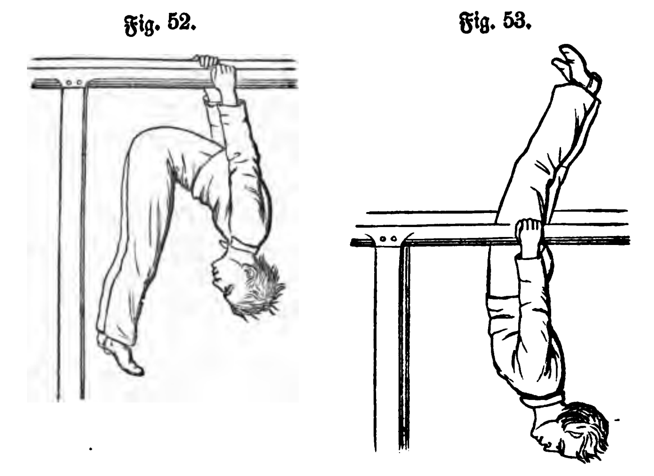
6. Umschwung (Ueberdrehen rückwärts)

* a) aus Stand vorlings in Stand rücklings und zurück;

* b) aus Stand vorlings in Hang rücklings und zurück (Fig. 52).

Die Uebung beginnt wie bei 4; die Drehung wird — mit geschlossenen Beinen — fortgesetzt bis zum Stand oder bis zum Hang rücklings.

Fig. 52. Fig. 53.



* 7. Schwebehang mit Beugung im Hüftgelenk.

Nach dem Abstoß, wie bei Ueb. 4, bleiben die Beine gestreckt und werden, mit starker Beugung im Hüftgelenk, so weit gehoben, daß die Fußspitzen senkrecht über dem vorgeneigten Kopfe stehen. Rücken gekrümmt. Arme anfangs gebeugt, bei Geübteren gestreckt.

* 8. Sturzhang mit gestrecktem Körper und zwar:

a) Beine geöffnet und an die Holme angelegt;

b) Beine geschlossen (Fig. 53).

Entsprechend Uebung 4, doch sind die Beine, so wie der Oberkörper vollständig gestreckt.

C. Spiele.

§. XXIX.

Das Spiel hat für die leibliche und geistige Entwickelung der Jugend eine große Bedeutung und wird bei einem geregelten Betriebe der Leibesübungen auch deswegen eine Stelle finden, weil es Gelegenheit giebt, die durch die Frei-, Geräth- und Gerüstübungen erlangte Geschicklichkeit und Kraft zu bewähren, und besonders auch, weil es zu Sicherheit des Blickes, Raschheit des Entschlusses, Wahrnehmung und Benutzung des günstigen Momentes anleitet.

Außer den hier aufgeführten Spielen hat der Lehrer stets auch die ortsüblichen Jugendspiele zur Anwendung und zu guter, richtiger, den Zweck des Turnens fördernder Ausführung bringen zu lassen, so namentlich die Ballspiele. Dabei hat sich der Lehrer aber zu hüten, daß er nicht in den Spielbetrieb der Jugend Eingriffe macht, durch welche die Lust am Spiel verkümmert werden kann; es wird im Gegentheil seine Aufgabe sein, nur anzuregen, rathend zur Seite zu stehen und zu schlichten, wo der Spieleifer oder auch die Unart eine Störung des Spieles herbeiführen könnte.

§. XXX.

Fangspiele.

1. Das Fangspiel, Zeck genannt.

Auf dem bestimmt begrenzten Uebungsraum wählt jeder beliebig seinen Platz. Einer hat die Aufgabe, einen der Mitspielenden durch einen Schlag mit flacher Hand auf den Rücken zu fangen, worauf dieser an die Stelle des ersten tritt, und das Spiel auf solche Weise fortsetzt.

Wiederschlag gilt nicht, d. h. der Schlagende darf nicht sofort wieder geschlagen werden.

2. Das Stübchen- oder Kämmerchen-Vermiethen.

Der Spielplatz muß ein Ort sein, wo Bäume (Pfähle oder dergl.) stehen. Man bezeichnet so viel Bäume, als Spieler da sind, weniger einen, als Stübchen oder Kämmerchen und umbindet sie als Merkmal wohl mit dem Taschentuch.

Die Spielenden nehmen ihre Stübchen ein, indem sie neben dem Baume stehend, die Hand an denselben legen. Im Kreise herum geht der Miether (der keinen Baum hat) und fragt hie und da an: Kein Stübchen (Kämmerchen) zu vermiethen? Hinter seinem Rücken wechseln Nachbar und Nachbar, oder auch entfernter Stehende, nachdem sie sich durch Zeichen verständigt haben, ihre Plätze.

Es benutzt auch wohl einer eine passende Gelegenheit, um sein Stübchen zu verlassen und uneingeladen in ein eben leer gewordenes einzuziehen und bringt so augenblickliche Ueberraschung und Verlegenheit hervor. Der Miether sucht eine solche leer gewordene Wohnung zu erreichen; gelingt es ihm, so wird derjenige Miether, der in Folge seines Wohnungswechsels keine andere erhalten hat.

3. Vogelhändler.

Die Spielenden stellen sich in einer Frontreihe auf, einer von ihnen, der Vogelhändler, tritt vor sie und giebt jedem den Namen eines Vogels. Ein anderer, welcher diese Namensvertheilung nicht anhören darf, kommt dann heran als Vogelkäufer und fragt, ob dieser oder jener Vogel zu verkaufen sei. Ist der von ihm gefragte Vogelname keinem der Mitspielenden zugewiesen, so rufen alle: Nein! Hat aber einer von ihnen den gefragten Namen erhalten, so rufen sie: Ja! und der Genannte läuft schnell fort, der Käufer verfolgt ihn erst, nachdem er durch mehrmaliges Berühren der Hand des Verkäufers den bedungenen Preis bezahlt hat. Gelingt es dem Flüchtenden, ohne von dem Käufer gefangen zu werden, wieder bis zum Vogelhändler zurückzukommen, so tritt er wieder in die Reihe und bekommt einen anderen Namen; im anderen Falle wird er Eigenthum des Käufers und sieht bis zum Ende des Spieles zu.

4. Schwarzer Mann.

Die Spielschaar stellt sich auf einem am Boden bezeichneten Male in Stirnreihe auf. Ihr gegenüber auf der anderen Seite des Platzes steht einer der Mitspielenden, der schwarze Mann, ebenfalls auf einem Male. Mit dem Rufe: Fürchtet Ihr Euch vor dem schwarzen Mann? verläßt dieser sein Mal, die anderen rufen: Nein! nein! laufen ihm entgegen und ohne die Seitengrenzen des Spielplatzes überschreiten zu dürfen, wo möglich an ihm vorbei, nach dem entgegengesetzten Male. Der schwarze Mann sucht während seines Laufes nach dem anderen Mal, aber ohne umkehren zu dürfen, einen oder mehrere mit einem leichten Schlage (oder, wenn dies bestimmt ist, auch mit drei Schlägen) auf die Schulter (nicht aber gegen Brust oder Gesicht) zu treffen. Gelingt ihm dies nach dreimaligem Auslaufen nicht, so tritt ein Anderer als schwarzer Mann an seine Stelle. Wer aber geschlagen wird, hilft dem schwarzen Manne bei jedem neuen Auslaufen schlagen, bis endlich nach mehrmaligem Herüber- und Hinüberlaufen nur einer noch ungeschlagen zurückbleibt, der, wenn er sich durch dreimaliges Durchlaufen, ohne geschlagen zu werden, freiläuft, für das nächste Spiel den schwarzen Mann bestimmt, während sonst der zuerst Geschlagene schwarzer Mann wird.

5. Katze und Maus.

Die Spielenden bilden mit gegenseitigem Handfassen und mit Abstand, Gesicht nach innen, einen Kreis, der an einer, oder bei einer größeren Schaar an zwei einander gegenüberliegenden Stellen, den Thoren, geöffnet ist; einer wird zur Katze, einer (oder zwei) zur Maus bestimmt. Die Katze sucht nun die Maus zu erhaschen und zwar so, daß während die Maus auch zwischen den aufgehobenen Händen der in Kreis Gestellten ungehindert durchläuft, die Katze freien Aus- und Eingang nur durch die Thore hat, bei den anderen Ausläufen aber durch die rasch niedergehaltenen Hände der Spielenden gehindert wird, wenn es ihr nicht gelingt, durch Gewandtheit oder List doch durchzukommen.

6. Ringschlagen oder Komm mit!

Die Schaar bildet einen Kreis, in dem Alle (Gesicht nach innen) dicht Arm an Arm stehen. Einer bleibt außerhalb des Kreises, umgeht denselben und giebt sodann einem der im Kreise Stehenden einen leichten Schlag auf den Rücken und ruft: **Komm mit!** worauf er sofort in der Richtung seines Ganges zu laufen beginnt, während der andere nach der entgegengesetzten Richtung hin um den Kreis läuft. Wer zuerst in die Lücke eingetreten ist, hat gewonnen. Der Andere setzt das Spiel fort.

7. Fanchon oder Böckchen, schiel nicht!

Die Spielenden stellen sich zu Paaren hintereinander auf. Einer steht vorn vor dem ersten Paare, diesem den Rücken zukehrend. Auf seinen Ruf: **Letztes Paar heraus!** wobei er in die Hände klappt, läuft von den Beiden, welche das letzte Paar bilden, einer an der rechten, der andere an der linken Seite der Reihe vor, an dem Vornstehenden vorbei, der in dem Augenblick, wo sie vorbeieilen wollen, einen von ihnen zu haschen sucht. Die Laufenden streben, sich sobald als möglich wieder zusammen zu fassen. Gelingt dies, so treten sie als erstes Paar ein und das Spiel geht weiter. Wird dagegen einer ergriffen, so tritt der Uebrigbleibende als Erster vor die Reihe, die beiden anderen dagegen werden erstes Paar. Ein Umsehen ist dem Vornstehenden nicht gestattet.

* 8. Das Geierspiel oder Henne und Habicht.

Eine Schaar von 10—12 gewandten Schülern stellt sich hintereinander in Flanke, Hände auf Vordermanns Schultern gelegt. Der erste stellt die **Gluckhenne**, die anderen die **Küchlein** vor. Ein anderer Schüler ist **Geier** (**Habicht**). Dieser sucht eines der Küchlein zu erhaschen, die Henne wehrt es ihm, indem sie, die Arme ausbreitend, durch Hin- und Herspringen und geschickte Wendungen sich ihm entgegenstellt, während die Küchlein, ihren Drehungen rasch folgend, immer wieder hinter ihren Rücken zu kommen suchen. Gelingt es dem Geier,

eines der Küchlein zu erhaschen (d. h. am Arme zu fassen), so wird dieses, nebst allen hinter ihm in der Reihe Stehenden, Gefangener des Geiers

* 9. Jagdspiel.

Besonders auf unebenem, bewachsenem Boden oder im Walde zu spielen.

Ein im Laufen besonders tüchtiger Schüler wird zum Jäger bestimmt. Er nimmt zwei bis vier andere (je nach der Menge der Spielenden und der Ausdehnung des Platzes) als Gehülfen, als Hunde, zu sich, welche, wie er selbst, durch Abzeichen (grüne Zweige, Binden um den Arm rc.) sich kenntlich machen. Alle anderen Mitspielenden stellen das Wild vor. Nachdem sich alle auf einem Platze, der als Freimal bezeichnet wird, versammelt, giebt der Jäger durch den Ruf: Auszug! das Zeichen, auf welches alles Wild sich zerstreut und so gut als möglich zu decken und zu verstecken sucht. Dann beginnt die Jagd. Als gefangen gilt Jeder, dem der Jäger drei leichte Schläge auf die Schulter gegeben. Die Hunde müssen das Wild stellen, d. h. es festhalten, bis der Jäger herankommt und es durch die drei Schläge abfängt. Das Wild sucht, wenn es gejagt wird, in das Freimal zurückzugelangen. Ist das erste Treiben vorüber, d. h. ist kein Wild mehr im Walde, sondern alles wieder im Freimal, so beginnt das zweite Treiben, bei welchem die im ersten Gefangenen, ebenfalls mit Abzeichen versehen, als Hunde mitwirken, bis endlich nur noch ein nicht gefangener Mitspielender übrig ist, welcher bei dem neuen Spiel die Rolle des Jägers übernimmt.

* 10. Der Barlauf.

Indem die beiden besten Läufer abwechselnd wählen, werden die Schüler in zwei gleiche Parteien abgetheilt, die sich in einer Entfernung von 50—80 Schritt von einander in Stirnreihe aufstellen. Die Seitengrenzen des Spielraumes werden durch Male bestimmt. An jeder Seitengrenze rechts, drei lange Schritte vor dem Aufstellungsort der betreffenden Partei, wird eine Stelle als Gefangenenmal bezeichnet.

Nun fordert der Führer der einen Partei (durch's Loos bestimmt) einen aus der anderen Partei zum Kampf auf. Er geht zur Gegenpartei hin, der Geforderte geht drei Schritt vor und stellt sich in Schrittstellung hin. Der Fordernde, ihm gegenüber, so daß die vorgestellten Füße sich berühren, giebt ihm in beliebigen Zwischenräumen auf die vorgestreckte Hand drei laut gezählte Schläge und flieht, sobald der letzte gezählt und gegeben ist, rasch zu seiner Partei zurück, verfolgt von dem Geforderten (aber keinem anderen aus der Gegenpartei); doch nur auf eine bestimmte Strecke, denn es laufen ihm andere aus des Forderers Partei entgegen, vor denen er sich zurückziehen muß. Denn es gilt bei diesem Spiel als Hauptregel: einen Gefangenen (durch einen leichten Schlag oder Berührung) kann nur der machen, der später aus seinem Male gelaufen ist, wie der Gegner aus dem seinigen.

Demgemäß hat das Spiel seinen Fortgang: A aus der ersten Partei läuft aus, Z aus der zweiten Partei ihm entgegen. A kann diesem Nichts anhaben, kann ihn nur necken und wo möglich nach seiner Partei hinlocken. Von dieser her kommt ihm ein Anderer zu Hülfe, vor dem sich nun Z in Acht nehmen muß. Die zweite Partei entsendet nun einen neuen Kämpfer, der sowohl A als seinen Gefährten verfolgen und schlagen darf. Kehrt jedoch A in sein Mal auch nur auf einen Augenblick zurück, und läuft dann wieder aus, so kann er seinen ersten Gegner Z, wofern dieser den Kampfplatz noch nicht verlassen hat, und ebenso jeden *vor* ihm aus dem feindlichen Mal ausgelaufenen Gegner schlagen. Man muß sich also ganz besonders merken, wen man zu fürchten hat, und wen man verfolgen kann. Um Verwirrung zu vermeiden, beaufsichtigt der Führer jeder Partei die Unternehmungen der Seinigen, sendet einzelnen Feinden passende Gegner entgegen und gestattet nicht, daß zu viele auf einmal auslaufen.

Ist einer durch Schlagen zum Gefangenen gemacht, so ruft der Schläger: *Halt!* Beide Parteien gehen in ihr Mal zurück, der Gefangene stellt sich am Gefangenen-Mal in Spreizstellung auf, die rechte Hand nach den Freunden hin vorgestreckt. Kommt ein anderer Gefangener hinzu, so nimmt dieser vor dem ersten dieselbe Stellung ein, aber Fuß an Fuß und mit Handfassen. Dieser streckt nun die Hand aus. Die Partei der Gefangenen

kann diese erlösen, wenn es einem von ihr gelingt, sich, ohne selbst geschlagen zu werden, durchzuwinden und den einen, wenn auch nur flüchtig zu berühren. Er ruft dann: Erlöst!

Das Spiel wird dadurch unterbrochen, daß die Gefangenen in ihr Mal zurückgekehrt sind. Drei Gefangene machen ein Spiel (eine Partie). Läuft einer der Spieler so nahe an das feindliche Mal heran, daß er ungeschlagen sich in dasselbe retten kann, so geht er außerhalb der Spielgrenzen frei zu seiner Partei zurück.

Wer im Laufen die Grenzen seitwärts überschreitet, ist gefangen.

§. XXXI.

Plumpsackspiele.

Der Plumpsack ist ein fest zusammengeflochtenes Tuch. In dasselbe darf kein Stein oder anderer harter Körper eingebunden sein.

1. Jakob, wo bist Du?

Die Spielenden bilden mit Handfassen, Gesicht nach innen, einen Kreis. In diesen wird einer mit fest verbundenen Augen, mit einem Plumpsack versehen, gestellt, dann noch einer (oder bei großem Kreise zwei), ebenfalls mit fest verbundenen Augen. Jener Erste sucht nun den Anderen mit seinem Plumpsack zu treffen, indem er in dem Kreise herumlaufend, den Ort, wo er sich befindet, erforscht durch den Ruf: Jakob, wo bist Du? auf den der Andere jedesmal laut mit: Hier! antworten muß. Die den Kreis Bildenden begrenzen den Spielplatz und weisen den von jenen, welcher sich ihnen nähert, durch den Ruf: Kessel brennt! wieder in die Mitte zurück. Sobald der Jakob von dem Suchenden erreicht worden, beginnt ein anderes Paar das Spiel.

2. Der Plumpsack geht um!

Die Spielenden stehen dicht geschlossen im Kreise, Gesicht nach innen, Hände auf dem Rücken. Einer geht außerhalb des

Kreises herum mit einem Plumpsack, indem er stets ruft: Schaut (dreht) Euch nicht um, der Plumpsack geht um! und Jedem, der sich umsieht, einen Schlag versetzt. Er giebt nun unvermerkt einem den Plumpsack in die Hände, worauf dieser seinem Nachbar zur Rechten damit einen Schlag versetzt. Der Geschlagene läuft an dem Kreise herum, bis er wieder an seiner Stelle anlangt, verfolgt von dem Anderen, der ihn während des Umlaufes so oft schlagen kann, als er ihn erreicht.

Sowohl der, welcher den Plumpsack giebt, als auch der ihn empfängt, muß danach trachten, die Anderen so viel als möglich zu überraschen.

3. Den Dritten abschlagen.

Die Spielenden stehen je zwei dicht hinter einander (auch mit Händen auf Vordermanns Schultern) im Kreise mit Abstand, Gesicht nach innen. Einer tritt in die Mitte, ein Anderer, mit einem Plumpsack versehen, außerhalb des Kreises hin. Jener Erste stellt sich nun innen vor eines der Paare, worauf der als Dritter und Letzter stehende, von dem Plumpsackträger verfolgt, in den Kreis hineinläuft und vor irgend ein Paar sich hinstellt, dessen Letzter (Dritter) nun gejagt wird u. s. w. Jeder Laufende muß darauf bedacht sein, dem Plumpsackträger so viel als möglich Gelegenheit zum Schlagen zu verschaffen, sich selbst aber schnell vor Schlägen zu sichern. Sobald einer als Dritter oder während des Laufes von dem Plumpsackträger getroffen wird, so wirft dieser den Plumpsack weg und tritt in den Kreis vor ein Paar; der Geschlagene hebt den Plumpsack auf und hat nun den Dritten abzuschlagen.

4. Schlaglaufen.

Die Spielschaar wird in zwei an Zahl und Kräften gleich starke Hälften getheilt, welche in einem Abstand von 50 Schritt, Front gegen Front, aufgestellt werden. In der Mitte zwischen beiden Reihen und zwar 20 Schritt von der Laufpartei, 30 Schritt von der Schlagpartei, wird ein Stab in den Boden gesteckt und auf diesen ein Tuch oder eine Mütze gehängt. Auf den Ruf des Spielordners: Eins! zwei! — drei! läuft von

jeder Reihe Einer nach dem Stabe zu, der von der Laufpartei nimmt das Tuch (die Mütze) von dem Stabe und läuft schnell nach seiner Partei zurück, während der Andere ihn mit dem Plumpsack verfolgt. Wird der Laufende getroffen, so wird er Gefangener der Schlagpartei.

Nachdem jeder Mitspielende beider Parteien einmal daran gewesen, wechseln diese ihre Stellung, und die frühere Laufpartei wird jetzt Schlagpartei.

5. Bärenschlag.

Einer der Mitspielenden wird zum Urbären bestimmt und stellt sich an einem vorher bezeichneten Platze, dem Bärenmale, auf. Von diesem auslaufend, sucht er einen der Mitspielenden (deren jeder einen Plumpsack hat) durch einen leichten Schlag mit den zusammengefaßten Händen (Schlagen mit einer Hand gilt nicht) zu fangen, worauf beide schnell in das Bärenmal zurückkehren, von den Anderen bis dahin mit Plumpsackschlägen verfolgt.

Darauf beginnt der Urbär mit dem eingefangenen Bären wieder die Jagd, und zwar so, daß sie, einander die eine Hand gebend, nur mit der freien Hand schlagen.

Nach jedem neuen Fange laufen die Bären und der Geschlagene wieder in das Mal zurück, mit Schlägen von den Anderen verfolgt. Jeder neu Eingefangene tritt in die Handkette ein, und es dürfen immer nur die beiden Aeußersten dieser Kette mit der freien Hand schlagen, die Anderen müssen die Kette fest schließen; denn zerreißt sie, oder wird sie von den Gejagten gesprengt (was nur von vorne her geschehen darf), so müssen die Bären in's Mal zurückfliehen. Das Spiel endet, wenn alle Mitspielenden, deren keiner über die vorher bestimmten Grenzen des Spielplatzes hinauslaufen darf, gefangen sind. Meldet sich einer freiwillig zum Urbären, so wird er, sobald er drei gefangen hat, Freibär und braucht dann nicht mehr Bär zu sein.

6. Fuchs in's Loch.

Einer tritt als Fuchs in das Fuchsmal und sucht nach dem Ausrufe: Fuchs aus dem Loch! aus diesem, die drei ersten Schritte laufend, dann auf einem Beine hüpfend (hinkend), wobei abwechselnd auf dem linken oder rechten Fuß zu hüpfen gestattet ist, einen Anderen mit dem Plumpsack zu treffen.

Der Geschlagene wird nun Fuchs und von allen Uebrigen mit dem Rufe: Fuchs in's Loch! durch Plumpsackschläge in das Fuchsmal getrieben. Hüpft der Fuchs aus dem Mal, ohne es durch den obigen Zuruf anzukündigen, so wird er wieder mit Schlägen in dasselbe zurückgetrieben, ebenso wenn er eher, als er einen geschlagen, absetzt, d. h. auf beide Beine auftritt. Zögert er zu lange, das Loch zu verlassen, so zählen die Anderen: Eins! zwei! drei! worauf sie ihn, wenn er es noch nicht verlassen, unter dem Rufe: Fuchs aus dem Loch! mit Schlägen heraustreiben.

Der Platz zu diesem Spiel darf nicht zu ausgedehnt, die Zahl der Spielenden nicht zu groß sein.

§. XXXII.
Ballspiele.

1. Das Fangballspiel.

Eine Schaar stellt sich mit mäßigem Abstand in einem Kreise auf; ein oder mehrere kleine Bälle (von Leder mit Haaren gestopft, oder von Wolle und bunt bestrickt) werden im Kreise von Einem dem Anderen im Bogen zugeworfen; und es gilt, den Ball zu fangen und rasch nach der anderen Seite weiter zu werfen.

2. Stehball.

Die Schaar bildet einen Kreis. Einer, in der Mitte stehend, wirft den Ball hoch in die Höhe, während dessen laufen die Anderen auseinander und zwar so lange, bis der Werfende seinen Ball wieder hat. In dem Augenblicke ruft er: Stehball!

oder: Steht! und Alle müssen Halt machen, worauf der Inhaber des Balles einen der Mitspielenden mit dem Balle zu treffen sucht.

Gelingt ihm dies, so sucht Jener den Ball so rasch als möglich in die Hände zu bekommen, während welcher Zeit Alle von Neuem flüchten.

Ebenso geschieht dies bei dem Verfehlen des Wurfes so lange, bis der Werfende seinen Ball wieder hat.

* 3. Schlagball.

Auf einer langen, freien Bahn werden 2 Male bestimmt, ein Schlag- und ein Laufmal, beide 30—50 Schritt auseinander. 6 Schritt seitwärts vom Schlagmal ist eine Stelle als erstes Laufmal (Antretemal) bezeichnet, zum Antreten für die, welche geschlagen haben. Die Schaar theilt sich in 2 Hälften, die Schläger (Schlagpartei) und Fänger (Fangpartei).

Die Schläger treten auf's Schlagmal, nur einer der Fangpartei bleibt bei ihnen als Hüter des Balles. Er heißt der Aufschenker. Sobald sich die Parteien aufgestellt haben, die Fänger auf der Bahn entlang in verschiedenen Abständen, um den Ball rasch ergreifen zu können, wirft der Aufschenker den Ball auf und der erste Schläger sucht ihn mit seiner Ballpritsche oder dem Ballscheit (ein oben abgeplatteter oder runder 2—3 Fuß langer Stab) zu treffen, oder der Aufschenker giebt den Ball in die Hand des Schlägers, worauf dieser ihn sich selbst aufwirft. Fliegt der Ball weit genug, so daß der Schläger, ehe der Ball aufgefangen wird, bis auf's Laufmal und zurück laufen kann, so thut er es. Sonst tritt er auf's erste Laufmal und wartet, bis ein solcher Schlag erfolgt, da nun der Reihe nach Jeder zum Schlagen herankommt. Der letzte Schläger hat drei Schläge frei. Trifft er nicht und ist inzwischen Keiner zurückgekommen, so ist die Partie aus und verloren und es tritt ein Wechsel der Parteien ein.

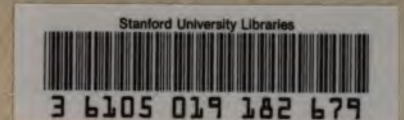
Wird der geschlagene Ball von dem Aufschenker oder einem der Fangpartei gefangen, so kommt es dieser Partei zu gut; dreimal Fangen beendet die Partie. Sonst gilt es, mit dem Ball den hin- und herlaufenden Schläger zu treffen, was durch den Aufschenker oder einen andern der Fangpartei geschehen

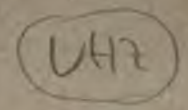
kann, weshalb sich diese unter einander zu verständigen haben, sich den Ball rechtzeitig zuzuwerfen und dergleichen. Die Spielschaar darf nicht zu groß sein.

* 4. Balltreiben.

Ein Ball, 8—10 Zoll im Durchmesser, von Drillich, mit Haaren gestopft, und mit einem ledernen Griff versehen, dient hierzu. Auf einer freien Bahn werden an den Enden zwei Male und außerdem die Mitte bestimmt; die zwei Parteien besetzen — einander gegenüber — die Bahn zu beiden Seiten der Mitte, jede ungefähr 5 Schritt von derselben entfernt. Nun nimmt einer der Mitspieler, durch's Loos bestimmt, den Ball und wirft ihn nach mehrmaligem Kreisschwingen gegen die andere Partei. Diese sucht den Ball mit den Armen aufzufangen, oder, wenn er schon die Erde berührt hat, mit dem Fuß aufzuhalten. Von der Stelle an, wo der Ball aufgehalten wurde, erfolgt nun das Zurückwerfen. Treibt so die eine Partei die andere über ihr Grenzmal, so hat die erstere gewonnen.

Buchdruckerei von Gustav Schade (Otto Francke).
Marienstraße Nr. 10.


Stanford University Libraries
3 6105 019 182 679


V417

